మానసిక శక్తులు

రచన

ఎ. ఎస్. మూర్తి, ఎం. ఏ., బి. యల్.

•••

మీలో నిద్రావస్థలో దాగివున్న అనేక మహత్తర
దివ్యశక్తులను గురించి మీరు తెలుసుకోదగ్గ
అనేక అద్భుత విషయాలు యిందులో
వివరించబడ్డాయి.

•••

ప్రకాశకులు

దేశసేవ ప్రచురణలు

ప్లాట్ నెం. 2 ఇందిరానగర్. హైదరాబాదు-500 890

కాపీరైటు] 1986 [వెల రూ. 15

ఈ పుస్తకంలో....

ప్రతీ వారిలోను మరుగుపడి వున్న అనేక మానసిక శక్తులను గురించి అందరికీ సులువుగా తెలిసేలా వివరించే ప్రయత్నం యీ పుస్తకంలో జరిగింది. ఇవి తెలుసుకోవటం వల్ల ఎలాంటి జీవితం అయినా సుఖశాంతులతో చాలవరకు మెరుగవుతుంది.

ఈ పుస్తకం పుటలు అక్కడక్కడ చూచేదానికన్నా మొత్తం చదివిన వారికి యెక్కువ వుపయోగ ముంటుంది. జీవిత విజయాలకు యిందులోని రహస్యాలు ప్రతి వారికి మేలు చేస్తాయి.

మద్రాసులోని కన్నెమెరా, యూనివర్సిటీ, అడయారు లైబ్రరీలలో మానసిక సంబంధమైన పుస్తకములు అనేక వంద లున్నాయి- వాటిలో నిపుణులు వ్రాసిన ముఖ్యమైన 1200ల పుస్తకాలకు పైగాచూచి వాటిలోని మంచి విషయాలన్నీ క్రోడీకరించి, "మెంటల్ పవర్సు" అనే ఆంగ్ల గ్రంథం ప్రచురించటం జరిగింది. అందులోని విషయాలన్నీ సంక్షిప్తంగా యిందులో వివరించబడ్డాయి. ఈ పుస్తకాన్ని బాగా శ్రద్ధగా చదివిన తరువాత యిందులోని విషయాల విలువను మీరే గ్రహించగలుగుతారు.

(ఇవి కావలసినవారు దేశసేవ ప్రచురణలు, ప్లాట్ నెం-2, ఇందిరానగర్, హైదరాబాదు-500890 అంధ్రకు వ్రాస్తే వి. పి. పోస్టు ద్వారా పంపబడును.)

'ప్రోగ్రసివ్ ప్రింటర్సు' విజయవాడ-520 002.

విషయ సూచిక



మానసిక శక్తులు

1 అందరికి ప్రియమైనవి

మానసిక శక్తులను గురించి తెలుసుకోవటం అందరికీ ప్రియమైన ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది ప్రపంచంలో అనాదినుంచి మహత్తర శక్తులలో నమ్మకం ఉంది. ఈ నమ్మకం అన్ని దేశాలలోను వున్నది. ఏ దేశపు పురాణాలు చూచినా దివ్య శక్తులను గురించిన గాథలు ఎన్నో వుంటాయి. ప్రతివారు వీటిని గురించి ఏ కొంచెమో వినకుండా వుండరు. గుర్తు తెచ్చు కోవటానికి ప్రయత్నిస్తే చాలమందికి గత జీవితకాలంలో వాటిని గురించి ఏ కాస్తో స్వంత అనుభవం లేకుండా వుండదు.

ప్రతి మానవునిలోను దివ్యశక్తులెన్నో నిద్రావస్థలో వున్నాయనే సంగతి ఎన్నడో గుర్తించబడింది. వాటిని సరిగా అర్థంచేసుకొని, నిర్ణీత మార్గాలలో సాధన చేయటం ద్వారా మానవునికు వాటిలో సిద్ధి లభిసుంది. ఈ శక్తులు అనేక రకాలుగా వున్నాయి. ప్రపంచ ప్రవక్తలంతా, సాధన లతో వీటిని ఏకాస్తో రుచిచూచిన తరువాత మానవుడు తనను గురించి తాను తెలుసుకోవలసిన అవుసరాన్ని బోధిస్తూ వచ్చారు.

కెనల్‌వర్త్ అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త ఇలా వ్రాశారు; "మానవుని మించిన దివ్యశక్తిలేదు. ప్రపృతిలో మానవుడే ఒక దివ్య శక్తి. పైకి కనబడే మానవుడు గాదు; ఆ మానవుని అంతఃకరణలో అవి వున్నాయి." మన వేదాలు ఈ విధంగా శాసించాయి. "నిద్ర మేల్కొని విజృంభించు, లక్ష్యాన్ని చేరుకొనేవరకు నిత్య ప్రయత్నాన్ని మానవద్దు" అయినప్పటికి మనలో చాలామంది మానసిక శక్తులను గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవటానికి కనీసం ప్రయత్నాలయినా చేయరు.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విద్యుత్ యింజనీరు చార్లెస్ స్టీనుమిజ్ యిలా అన్నారు: 'ఇకముందు కనుగొనబడే కొత్తవి మానసిక సంబంధమైనవే అయివుంటాయి. ఈ శక్తులను గురించి చరిత్ర చాలా బోధిస్తుంది. మానవ అభివృద్ధికి ఇవి చాలా శక్తివంతమైనవి. అయినా వీటిని గురించి మనకు పూర్తిగా తెలియదు. పదార్థ శక్తులను గురించి పరిశోధించినట్లు యివి ఇంకా పరిశోధించబడలేదు. రాబోయే కాలంలో మామూలు ప్రపంచకవస్తువుల అభివృద్ధి మానవునకు సంతృప్తిని, దివ్య నిర్మాణ శక్తిని యివ్వజాలదని తెలుసుకోగలుగుతారు నిర్లక్ష్యంతో వదిలివేయబడిన మానసిక శక్తులను గురించి, ఇక ముందు ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞులు వారి పరిశోధనా కేంద్రాలను మానసిక ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం విధిగా జరుగుతుంది. అలాంటి రోజు వచ్చిన తరువాత, మనం యింతవరకు సాధించినదానికి అనేక రెట్లుగా ఎక్కువ అభివృద్ధిని అతి త్వరలో సాధించగలుగుతాము"

2 నిర్లక్ష్యభావం

మానసిక శక్తులను గురించి అందరకు అందుబాటులో వుండే పరిశోధనలు విరివిగా జరగనందున వీటిని గురించి రకరకాల అభిప్రాయాలతో, వీటిని నిర్లక్ష్య భావంతో వదలివేయటం జరుగుతోంది జీవితంలోని నిజమైన విజయ సాధనకు ప్రతివారు వీటిని తెలుసుకొని సాధించటం అవసరం. అయితే మన అజ్ఞానంతో మనకు ఏవైతే జీవితానికి ఎక్కువగా వుపయోగిస్తాయో, అలాంటి వాటిని అతి సులువుగా వదలివేయటం జరుగుతుంది. జరిగిపోయిన కాలాల్లో మేధావులంతా వీటిని ప్రజాదృష్టికి తేవటానికి [illegible] శ్రీకివంచన లేకుండా ప్రయత్నించారు. వారు బోధించింది అద్భుతాలు అనుకొనేవన్నీ అజ్ఞానులకు మాత్రమే అద్భుతాలని తెల్సుకోగలిగేవారికి మాత్రమే. ఈ కొత్తవిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవటం అని అవి సహజంగా జరిగేవాటిని గ్రహించగలుగుతారు. ఇలాంటి మానసిక శక్తివంతులు తమ [illegible] తెలిసిపోతాయేమో అన్న భయమూ అన్నట్లు, పరిపాలకులుకూడ అలాంటి దివ్యశక్తులను, మహిమలను అణచిపెట్టటానికి ప్రయత్నించేవారు.

సోక్రేట్సు అనేవారు ఏథెన్సుకు చెందిన మహాతత్వవేత్త. ఆ

కాలంలో వారిని మించిన మేధావంతులే లేరు. ప్రజలకు మానసిక వెలుగు లను గురించి బోధిస్తుండేవారు ఇది సహించలేని అధికారులు అతనిపైకి ఒక కప్పు విషం ఇచ్చి బలవంతాన త్రాగించి నాశనం చేశారు. ప్రజలను వెలుగులోనికి తేవటానికి ఒక మహనీయుడు చేసిన ప్రయత్నాలకు అలాంటి ఘోర ప్రతిఫలం జరిగింది

పదహారవ శతాబ్దంలో రోమను చరిత్రలో కూడా యిలాంటి ఉదం తాలు వున్నాయి అప్పటి రోమను చక్రవర్తి అయిన జస్టినియన్, మానసిక శక్తుల బోధన, సాధన తనకు గిట్టని విషయాలంటూ, వాటిని తమ దేశంలో పూర్తిగా నిషేధించారు

'మెస్మరు' అనేవారు పద్దెనిమిదవ శతాబ్దంలో వియన్నాలో ప్రఖ్యాత డాక్టరు .వీరి సిద్ధాంతాలే తరువాత మెస్మరిజం అని వాడుకలోనికి వచ్చాయి. వీరు మానవాకర్షణ శక్తిని కనుగొన్నారు ఆ శక్తిని వారిలోనే చాలా అభి వృద్ధిచేసి అనేక రకాల రోగాలను చాలా అద్భుతంగా మందులు లేకుండా మానవాకర్షణ శక్తితో నయంచేసేవారు. దీనితో ఇతర వైద్యుల వృత్తి పడి పోయింది. ఇలాంటి ఉత్తమ ప్రజా సేవకు ప్రతిఫలంగా వారు దేశాన్నుంచి బైటకు తరిమివేయబడ్డారు.

ప్రజలకు అలవాటు అయిందేకానీ, ఏదైనా క్రొత్త మార్గం సూచించి నపుడు పూర్వకాలంలో అలాంటి వారిని ఎగతాళి చేసేవారు. అనేక శాస్త్ర విషయాలు కనిపెట్టిన గెలిలియోను రాళ్ళతో కొట్టారు. అమెరికాను కష్టమైన సముద్రయానంతో కనిపెట్టిన కొలంబస్‌ను మెచ్చుకొని గౌరవించటానికి బదులు జైలులో పెట్టారు. దూరశ్రవణానికి పరిశోధనతోనే జయంసాధించ బోయే మార్కోని నవ్వులపాలయ్యాడు.

విమానము కనిపెట్టిన రైటు సోదరులు అవమానించబడ్డారు. బెల్ కనిపెట్టిన టెలిఫోనును మొదట్లో వినటానికి అనేకమంది నిరాకరించారు ఇది అసాధ్యం అని ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఎగతాళి చేసారు.

మానవస్వభావం అనే పుస్తకంలో డిక్సన్ ఆచార్యులు యిలా వ్రాశారు: "చాల ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త అని బేకన్, అతనిపరకు, భూమి

సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతుందనే విషయాన్ని ఏమీ నమ్మలేదు. కంటికి సూర్యుడే తిరుగుతున్నట్లు కనపడటంవల్ల అది అసాధ్యం అన్నారు. వజ్రం కంటికి చాలా గట్టిగా నిశ్చలమైనదిగా కనబడుతుంది నిజానికి అందులోని అణువులు అతిభయంకరమైన వేగంతో తిరుగుతుంటాయి. అయితే అది ఎవరు నమ్మగలుగుతారు? శాస్త్ర పరికరాలతో చూచి తెలుసుకున్నవారికి మాత్రమే అది తెలుసు. ఏది నిజం, ఏది అబద్ధం! మనకు తెలిసినవి మాత్రం నిజం అనుకొంటాం మన ఊహకు అందనివన్నీ అబద్ధాలనుకొంటాము. ఎడింబర్గులో ఉన్న లైట్ అనే మేధావికి, టెలిఫోను కనిపెట్టేరని చెప్పేరు, అది నిజం కాదని, అంతా మోసం అని అలాంటిది శాస్త్రరీత్యాసాధ్యంకాదనీ ఆయన చెప్పేడు. పారిస్ పట్టణంలో శాస్త్రజ్ఞుల సభ వుంచి అచ్చిఅనేవారు, ఎడిసన్ కనిపెట్టిన గ్రామఫోనుప్లేటును పాటపాడించి శాస్త్రజ్ఞుల సభకు చూపించారు ఆ మేధావులంతా మానవస్వరాన్ని ఒక ప్లేటుద్వారా గ్రామఫోను ఉపయోగించి తేవట మసాధ్యం అని అలా చూపించినవానిని నేరస్తునిగా పేర్కొన్నారు. ఏదయినా కొత్తది వచ్చినప్పుడు ఇలాంటి వ్యాఖ్యానాలు, విమర్శలు చాలా వింతవింతలుగా వస్తాయి ఈ ధోరణి చరిత్రలో అనాదిగా వస్తూనే వుంది. ప్రపంచంలో అనాదికాలంనుంచి మానసిక శక్తులను గురించి నమ్మినవారున్నారు. అలాగే వాటిని బాగా హేళన చేసేవారూ వున్నారు

౩. డాక్టరు బ్రైడు

డాక్టరు విలియమ్సన్ అనేవారు మాన్‌చెస్టర్ కాలేజీలో అధ్యాపకులు. వారు ఒక గ్రంథంలో ఇలా వ్రాశారు: "పంతొమ్మిదవ శతాబ్ది మధ్య కాలంలో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రజలు మానసిక శక్తులనుగురించి చెప్పుకొంటుండే వారు ఒక సందర్భంలో ఈ విషయాలనుగురించి ఉపన్యాసా లివ్వడానికి యిద్దరు వ్యక్తులు మాన్‌చెస్టరు పట్టణం వచ్చారు. అలా వచ్చినవారిలో మొదటివాడు ఒక ఫ్రెంచి దేశీయుడు. అతను ఒక యువతిపై ప్రయోగాల ద్వారా ఈ విషయాలు తెలియజేస్తుండేవాడు. ఒక సమావేశంలో ఉపన్యాసం యిస్తూ ఆ యువతిని మెస్మరిజం (ఆకర్షణశక్తి వినియోగించి నిద్ర

తేపటం) చేసి ఆమె గాఢనిద్రలో వుందని చెప్పేరు. ఆ సమావేశంలో అనేక మంది డాక్టర్లు వున్నారు. అందులో ప్రఖ్యాత నేత్ర వైద్యుడగు విల్‌సన్ మరియు బ్రయిడు కూడా వున్నారు. బ్రయిడు అదంతా శుద్ధ మోసం అని ఖండించటంలో చాలా శపథం చేస్తున్నాడు. అతడు అసలు ఏమీ నమ్మలేదు

అచటవున్న ప్రేక్షకులంతా విల్‌సన్ పిలిచి, పరీక్షచేసి వారి అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వమన్నారు. అప్పటి సమస్య "యువతి నిజంగా గాఢ నిద్రలో వుందా, లేక ఒట్టినే అలా నటించుతుందా?" దానికి విల్‌సన్ నుంచొని పరీక్ష యేమీ చేయకుండానే అంతటి పచ్చిమోసాన్ని తనెప్పుడూ ఎక్కడా చూడలేదని, అదంతా ఒట్టినటనే అనీ యెలుగెత్తి గట్టిగా చెప్పేడు ఇది విన్న ఫ్రెంచి దేశీయుడు, చాలా కోపంతో. అది అంతా నిజమే అనీ, అందులో మోసం అనేది యే మాత్రం లేదనీ యెదురుతిరిగి గట్టిగా చెప్పాడు ఆ సమాధానం విన్నంతనే నాతో సహా చాలామంది డాక్టర్లు వేదిక ఎక్కారు. నేను యువతి కంటిరెప్ప పైకియెత్తి కనుపాప ముడుచుకొని వుండటంచూచి దాన్ని విల్‌సన్‌కు చూపాను విల్‌సన్ తను ఇచ్చిన తప్పు అభిప్రాయానికి కనుచూపుల్లో ఆందోళన చూపించాడు ఆమె నిజంగానే గాఢనిద్రలో ఉందని ఋజువయింది. శక్తితో తెచ్చిన అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి బాధ ఉండదనగా అది నిజమో, అబద్ధమో తెలుసుకోవటానికి బ్రయిడు ఒక సూదిని తీసుకొని ఆ యువతి వ్రేలు చిగురు గోరుసందులో గట్టిగా గ్రుచ్చాడు. దానిని యువతి కొంచెంకూడా బాధపడుచున్నట్లు కన్పడలేదు. బ్రయిడు వెంటనే తెలుసుకొన్నాడు అందులో మోసం ఏమీ లేదని అది నిజంగా అద్భుతమయిన మానసిక శక్తియొక్క ప్రదర్శనే అని. అంతవరకు మానసిక శక్తులంటే చాలా హేళనగా చేస్తూవచ్చిన బ్రైడ్ డాక్టరు వాటిని గురించి పూర్తిగా నమ్మటం జరిగింది. తరువాత అనేక ప్రయోగాల ద్వారా యీ శక్తులను గురించి కొంతవరకు తెలుసుకొని, అంతవరకు యెవరూ తెలుపని విధంగా చాలా, శాస్త్రరీత్యా తాను కనుగొన్న విషయాలను ప్రజల విజ్ఞానానికి వీలుగా అమర్చిపెట్టేరు అంతేగాదు, వారు

తమ స్వంత మానసిక శక్తిని వృద్ధిచేసుకొని. యోగనిద్రను రోగులలో తెప్పించి, దాని ద్వారా మందులకు నయంగాని అనేక రోగాలను నయం చేసి, లోకానికి ఒక కొత్త వెలుగును చూపించారు.

4 ఫలాలను సృష్టించుట

వివేకానందస్వామి 8-1-1900 తారీఖున కాలిఫోర్నియా అమెరికాలో ఉపన్యసించుతూ మానసికశక్తులను గురించి ఈ క్రింది విధంగా చెప్పేరు: "ఒకసారి నేను హైద్రాబాద్ వెళ్ళేను అచట ఒక బ్రాహ్మణుడు అనేక రకాల వస్తువులను సృజించుతాడనీ అయితే అవి యెక్కడనుంచి వస్తున్నాయో యెవరికి తెలియదనివిన్నాను. అతడు అచట వ్యాపారంచేసుకొంటున్నాడు. చాలా మర్యాదసుడు నేను అతని వద్దకు వెళ్ళి అతడు చేయు మాయలు చూపమని కోరేను అప్పుడతడు జ్వరంతో వున్నాడు. ఇండియాలో ఒక నమ్మకం వుంది. ఎవరయినా జబ్బుతో వుంటే పవిత్ర పురుషులు అలాంటి రోగిపైన చేయివేస్తే అనారోగ్యం పోతుందని నమ్మకం. జ్వరంతో వున్న బ్రాహ్మణుడు నావద్దకు వచ్చి "అయ్యా, మీ చేతిని నా తలపై వుంచండి దానితో నా జ్వరం పోతుంది" అన్నాడు. అందుకు "మంచిది, అలానే చేస్తాను. అయితే నీకు నాకు నీ మాయలను చూపించాలి" అందుకు అతడు అంగీకరించాడు. నేను చేతితో అతని తలను తాకినాను. తరువాత వాగ్దానం ప్రకారం అతడు మొలకు ఒక గుడ్డను మాత్రం చుట్టుకొని మా వద్దకువచ్చాడు. అతని వద్ద వున్నవన్నీ తీసుకొనిచలిగా ఉండడంవల్ల, నా వద్దవున్న దుప్పటిని కప్పుకొమని యిచ్చి గదిలో ఒక మూలకూర్చోపెట్టాను. నాతో నా స్నేహితులూ ఉన్నారు. మా పాతికమంది, పాతిక జతల కళ్ళు అతనిని పరీక్షగా చూస్తున్నాయి. అతడు మాతో, "మీకు యేమికావలసినాసరే వ్రాసి పెట్టుకోండి" అన్నాడు. మేమంతా అప్పుడు ఆకాలంలో అచ్చట పండని అనేక ఫలాలు, ద్రాక్షగుత్తులు, నారింజలు మొదలయిన వెన్నో వ్రాసిపెట్టుకొన్నాము. అలా వ్రాసిన కాగితపు ముక్కలన్నీ అతనికి ఇచ్చాము. అతడు కప్పుకొన్న దుప్పటిలోనుంచి, తుండలకొండీ ద్రాక్షగుత్తులు, నారింజలు మొదలయిన

మేముకోరిన ఫలాలన్నీ వచ్చాయి. వాటినన్నింటినీ బరువుతూస్తే ఆ మనిషికి రెట్టింపు ఉంటాయి ఆ ఫలాలను తినమని అతడు చెప్పేడు. అది యెలాంటిమాయో అని వాటిని తినటానికి మేము సందేహిస్తున్నాము. అంతలో అతడు వాటిని తినటం ప్రారంభించాడు. అతన్ని చూచి మేమంతా తినటం ప్రారంభించాం. అవన్నీ బాగానే వున్నాయి."

కొందరికి యిదంతా ఏమయినా మోసమో అని అనిపించవచ్చు. నిజమైన మానసిక శక్తియేనా అని సందేహం రావచ్చు అందుకు వివేకానందస్వామి యిలా అన్నారు "నిస్సందేహంగా అనేక మోసాలు జరుగుతుంటాయి మోసాలన్నీ ఏదో ఒకదానికి అనుకరణే యెక్కడో యేదో నిజం వుండి వుండాలి, అలాంటిది అనుసరించబడుతుంది. అసలు యేమీ లేనిదాన్ని మనం నటించలేం ఏదో ఒక గొప్పనిజం వున్నప్పుడే దాన్ని నటించడానికి వీలవుతుంది. ఇలాంటి విషయాలు చాలా అద్భుతంగా కనపడినా, అవి సహజమైనవి. వాటిలో అద్భుతం ఏమీలేదు. భౌతిక శాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారమే ఇలాంటివికూడ కొన్ని సూత్రాలకు లోబడి ఉంటాయి. ఏదో ప్రకృతిలో అలాంటి వ్యక్తులు దారితప్పి పుట్టడంకాదు. అలాంటి శక్తులన్నింటిని చదివి తెలుసుకోవచ్చు చదివి, తెలుసుకొన్న విషయాలను సాధనలో పెట్టిదివ్యశక్తులను నిశ్చయమున్న ప్రతి ఒక్కడు సాధించవచ్చు. ఈ శాస్త్రాన్ని మన పూర్వీకులు రాజయోగమంటారు.

6. గాలిలో కూర్చోవటం

ఇదే సందర్భంలో వివేకానందస్వామి యింకో విషయాన్ని గురించి యిలా అన్నారు "పశ్చిమదేశపు మేధావి చెప్పిన ఒక గాథను గురించి మీకు చెపుతాను. ఈ విషయాన్ని సిలోను గవర్నరు కళ్ళారా చూచినదాన్ని మాతో చెప్పేరు. పుల్లలు అడ్డదిడ్డాలుగా పేర్చి దానిపైన ఒక అమ్మాయి కూర్చోబెట్టబడింది. ఈ తమాషా చేసేవ్యక్తి అలా కొంతసేపు కూర్చోబెట్టిన తరువాత, ఆమె అడుగున వున్న పుల్లలను ఒకోదాన్ని తీసివేయటం మొదలెట్టి మొత్తం అన్నీ తీసివేశాడు. అయినా ఆ పిల్ల ఆధారం యేమీ లేకుండానే అలా గాలిలోనే కూర్చొనివుంది. అందులో యేదో మోసం

6. స్వప్నాలలో చూడటం

స్వప్నంలో ఏదయినా వింత చూస్తే, కొందరు నవ్వి అంతటితో దాన్ని వదిలివెయ్యవచ్చు అయితే కొందరు లోతుకుపోయి దీర్ఘంగా ఆలోచించేవారూ వుంటారు. ఒక చిన్న స్వప్నం జె.బి. రైన్ అనే డ్యూక్ విశ్వవిద్యాలయం అధినేతను దివ్యదృష్టి విషయంలో దీర్ఘ పరిశోధనకు దారి తీసింది తను చదువుకొనే కాలంలో వారి మేష్టరు చెప్పిన కథ యీ మార్పుకి దారితీసింది. ఆ కథ వివరాలు యివి:

"నిద్రపోతున్న మా కుటుంబానికి మా పొరుగు వారి పిలుపుతో మెలకువచ్చింది మా పొరుగువారు ఆ రాత్రి మా గుర్రాన్ని, బండిని ఒకసారి ఇవ్వవలసినదిగా కోరుతూ ప్రక్కనే తొమ్మిది మైళ్ళ దూరంలో వున్న ఓ గ్రామం వెళ్ళిరావాలని అన్నారు. అతడు సందేహిస్తూ ఒక ఘోరమైన కల తనభార్యకు, ఆమె సోదరుని గురించి వచ్చినదనీ, అతడు ప్రక్క గ్రామంలో ఉంటున్నాడని చెప్పేడు. ఆ పీడకల అతని భార్యను మెలుకువతెచ్చి, మనోశాంతి లేకుండాచేసింది. తనకువచ్చిన కల నిజమా కాదా వెంటనే వెళ్ళి చూడాలని ఆమె చాలా ఆందోళన పడుతోంది. కలలో ఆమె సోదరుడు ఇంటికి వచ్చినట్లు—దూడల దొడ్డికిపోయి, దూడలకు కట్టువిప్పి, గడ్డిమేటు పైకిఎక్కి, చిన్నతుపాకితో తననుతాను పేల్చుకొని చనిపోయాడు. దానితో ఒరిగిపోయి శవం క్రిందకు దొర్లిపోయినట్లు, ఆ కలలో ఆమె కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది అది దుస్వప్నమే గాని, అందులో ఏమీ నిజముండదని ఆమెకు ఎంత నచ్చ చెప్పినా ఆమె వినటంలేదు. అందుకని ఒకసారి ఇద్దరం అచ్చటికివెళ్ళి చూడాలనుకొంటున్నాం అన్నాడతను. అదివిన్న మా నాన్నగారు వారు అడిగిన ప్రకారం మా బండిని గుర్రాన్ని తీసుకు వెళ్ళమన్నారు. ఆ రోజుల్లో టెలిఫోను లేదు. ఇంకా వారు బండిలో వెళ్ళేసరికి ఆమె సోదరుని భార్య ఎదురు చూస్తోంది.

“తరువాత అంతాకలసి పశువుల దొడ్డిలోకి పోయారు. అన్నీ కట్లు కొయ్యలనుంచి తాళ్ళు విప్పివేయబడి వున్నాయి. గడ్డిమేటు దగ్గరకు వెళ్ళారు అచట ఆమె సోదరుని శవం, ఆమె అంతకుముందు కలలోచూచిన ప్రకారం పడివుంది. తుపాకికూడా ప్రక్కన పడివుంది. అన్నీ ఆమె స్వప్నంలో చూచిన దానికి సరిగా సరిపోయాయి. ఆమెకు అన్నీ వివరాలు సినిమాలో చూచినట్లుగా స్వప్నంలో కనబడ్డాయి. ఇది జరిగేనాటికి నేను చిన్న బాలుడను మాత్రమే అయినా ఈ విషయం నాకు మరపురాకుండా మనస్సులో ఉండిపోయింది. అలాంటి స్వప్నానికి కారణం ఏమిటో నాకు తెలియలేదు. ఇతరులు ఎవరూకూడా చెప్పలేదు” అని మనస్సుకు కొత్తహద్దులు అనే పుస్తకంలో వ్రాశాడు.

7. పత్రికా వార్తలు

వార్తాపత్రికలలో మానసిక శక్తులు సాధించినవారు చేసే ఎవిధ పనులను గురించి వివరాలు, వార్తలు వస్తుంటాయి. గాలితో అనేక వింత ఆకారాలు చూపించారని, యోగనిద్రలో అద్భుతకార్యాలు సాధించారని, బ్రతికివున్నవారినే భూస్థాపితం చేసి కొన్నాళ్ళకు బయటికి తీసినా మామూలుగానే ఉన్నారని, ఏ విధమైన బాధలు లేకుండా యోగశక్తితో ప్రసవం సుఖంగా జరిగేలా చూచారని - ఇలాంటివార్తలు అనేకసార్లు అనేక ప్రాంతాలనుంచి వస్తుంటాయి.

ఒకసారి హిందూపత్రికలో, కళ్ళు గంతలు కట్టుకొనికూడా బాగా చూడగలిగిన వ్యక్తి బొంబాయిలో సైకిలు తొక్కినట్లు వార్త వచ్చింది. “ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు దట్టంగా గంతలు కట్టుకొని, జనంతో దద్దీగావుండే హారన్‌బై రోడ్డుపై మిట్టమధ్యాహ్నం సైకిలు త్రొక్కాడు, అతనిపేరు ధనరాజుగోగియా. అతడు ప్రఖ్యాత మాంత్రికుడు గోగియాపాషా అనే పేరుతో చాలామందికి తెలుసును అతను రోడ్డుమీదుగా పోతూ బస్సు ఒకసారి, ఒక చిన్న కారు యింకోసారి రెండూ ఎదురైనప్పుడు, రెండసార్లు సైకిలుదిగి, మనుష్యులను తప్పించుకొంటూ, పోలీసు ఆదేశాలను, గుర్తులను

పాటించుతూ, కళ్ళతో చూస్తున్న వారిలాగానే అతినేర్పుతో సైకిలు త్రొక్కి వెళ్ళేడు చిన్న గుడ్డి సందుల్లోకూడా అంపర్శ్ని తప్పుకొంటూ తన వాహనాన్ని తొక్కుకుంటూ వెళ్ళేడు. అనేక వందలాది ప్రజలు ఆశ్చర్యంతో చూస్తూ నిలబడిపోయారు. ఒక అంగుళం మందంగా మైదాపిండి కండ్ల పైభాగానవేసి పైన మందంగా దూదివేసి కండ్లకు గంతలు కట్టబడ్డాయి అని అతన్ని వెంబడించిన పత్రికా విలేఖరులు ప్రకటించారు. అంత మంద మయిన కట్టుతో భౌతిక నేత్రాలు చూడటం అసంభవం. మనోనేత్రదృష్టిని అలవర్చుకోవటంవల్ల యీ ఘనకార్యాన్ని సాధించటం జరిగింది.

తేలుకుట్టినవారు బాధపడుతుంటే, మంత్రం వచ్చినవారు నోట్లో ఏదో చదవటంవల్ల, విషం దిగటం, ఏడుస్తూ వచ్చినవారు నవ్వుతూ వెళ్ళటం – ఇలాంటి ఉదంతాలు చాలమంది చూచేవుంటారు సామాన్యంగా ప్రతి గ్రామంలోను ప్రతిపట్టణంలోని ఇలాంటి మంత్రశక్తులు సాధించినవారు చాలామందివుంటారు. నగరాలలోకూడా అనేకమంది ఉంటారు. ఇలాంటివారు ఎవరో సందర్భం అవకపోయినా, వాకబువల్ల తెలుసుకోవచ్చు. కొందరిమంత్రాల వల్ల పని జరగకపోవచ్చు దానితో అందర్నీ తీసిపారవేయటం తెలివి తక్కువే అవుతుంది. అపజయం ఎరగనంతగా సాధించిన వారుకూడా అనేకమంది ఉన్నారు. మన దేశంలో మట్టుకు యిలాంటివారికి ఏ విధ మయిన కొరతాలేదు.

తేలు విషాలు మాత్రమేకాకుండా త్రాచుపాములు కరిచినవారికికూడా, ఆ విషంవల్ల ప్రమాదం లేకుండా వారిని మంత్రశక్తులతో కాపాడేవారు కూడ మనదేశంలో చాలామంది ఉన్నారు. దక్షిణాదిని ఎవరికయినా పాము కరిస్తే ఈ క్రిందివారికి టెలిఫోనుద్వారాగాని, టెలిగ్రాంతోనో తెలియ పరిస్తే విషం, ప్రాణం తీయకుండా వారి మంత్రశక్తితో చేయగలుగుతారు. వారి చిరునామాలు: 1 శ్రీరాజగోపాల్ కాబిను ఎ ఎస్. ఎం, తిరువళ్లూరు, దక్షిణ రైల్వే 2 శ్రీ గంగాధర అయ్యరు, ట్రయిను క్లర్కు, తిరుచునాపల్లి స్టేషన్ కంట్రోల్, తిరుచ్చి జంక్షన్, దక్షిణరైల్వే, 3 శ్రీ దొరస్వామి అయ్యరు, విషరాజ, జయపురం, తిరుచునాపల్లి వద్ద, దక్షిణరైల్వే.

సామాన్యంగా యిలాంటి అపాయం వచ్చినపుడు దగ్గరి రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లి స్టేషన్ మాష్టర్‌కు చెబితే వారు ఉచితంగా టెలిఫోనులో చెప్పి, తిరుగు సమాధానం తెలుపుతారు. సర్ప విషయాలలో మన కోస్తా జిల్లాలో శ్రీ అనపర్తి సత్యనారాయణగారు, అనపర్తి, తూర్పుగోదావరి జిల్లా-వారికి పెట్టింది పేరు

ఒకసారి ఒకరికి పాముకరచి విషం శరీరంలోకి ఎక్కుతోంది. స్టేషన్‌కువెళ్ళి అనపర్తి సత్యనారాయణగారికి ఫోను చేయమంటే మాష్టారు ఫోను ఎత్తి హలో అని స్నేక్‌బైట్ కేసు ఫలానాపేరు అన్నారు, ఫోను క్రిందపెట్టి ఏమీ ఫరవాలేదు అన్నారు. అది కరచినవారి చెవిలో చెప్పండి అన్నారు. అదేమండి ఫోను ఎత్తగానే వారు సిద్ధంగా ఉంటారా? మోసంగా సమాధానం చెబుతారేమండీ అని అడిగితే నాతో వారు అన్నది, వార్త వారికి చేరదండీ, వారి పేరుచెప్పినా ఫరవాలేదన్నారు. అనపర్తి సత్యనారాయణగారు, అని చెప్పమని మాకు ఆదేశాలు. మీరు టెలిగ్రాము యిచ్చినా వారికి సమయానికి అందవు అన్నారు. సరే అని తిరిగి పాము కరచిన వ్యక్తివద్దకు వచ్చేసరికి స్పృహతప్పి పడిపోయి ఉండటం, దగ్గరి వారు శోకాలు తీయటం జరుగుతుంది. చెవిలో 'అనపర్తి సత్యనారాయణ గారు యేమీ ఫరవాలేదు తగ్గిపోతుందన్నారు' అని కొన్నిసార్లు చెప్పేసరికి వ్యక్తి మెల్లగా కళ్ళు తెరచి లేచి కూర్చోవటం జరిగింది. ఇది స్వయంగా చూచిన విషయం. ఇలాంటి మహత్తర కార్యాలు మంత్రాలతో సాధించేవారు మన దేశంలో అనేకచోట్ల అనేకమంది ఉన్నారు.

యువకులయినా ముసలివారయినా ఎలాంటివారైనా అందరూ వీటిని ఆచరణలో పెట్టి సాధించటానికి కృషిచేయవచ్చు. సాధించాలనే పట్టుదల వుంటే జీవిత విధానంకూడ యిందుకు అడ్డంరాదు రోజుకు అధమపక్షం అరగంట వీటి సాధనకు వినియోగించినా, ఒక నెల తరువాత ఫలితాలు కనపడటం ప్రారంభిస్తాయి.

గొప్ప తత్వవేత్త అయిన బ్రయిర్లె చెప్పినమాటలలో చాలా సత్యం వుంది. వారు అన్నది, "అజ్ఞానం అనేది సిసలైన అసలు పాపం.

మానవులు చాల అసహాయస్థితిలో వున్నారు. నైతికంగా ఎందుకు కొరగాకుండా ఉన్నారు. అందుకు కారణం వారిలో దాగియున్న బంగారుగనుల గురించి వారికేమీ తెలియకపోవటమే." ఈ బంగారపు గనులు ప్రతివారిలో నిగూఢంగా దాగివున్న మానసిక శక్తుల సంపద

కాలపరిమితి మానవుని ఊహాభావం మాత్రమే అనే విషయం ఈ క్రింది వివరాలలో తెలుస్తుంది. ఒక స్వప్నాల పుస్తకంలో ఒక కలను గురించి వ్రాయబడింది. ఒక వ్యక్తి ఒక రోజున నిద్రపోయాడు. అతడు జీవితంలో కొత్త పరిస్థితులలో పడ్డాడు. పెళ్ళిచేసుకున్నాడు. అనేక సంవత్సరాల సుఖజీవితం పొందేడు. సంతానం కలిగింది. ఒక రోజున భార్యకు జబ్బుచేసి చనిపోయింది అది అతని మనస్సుకు చాలా బాధకలిగించింది. ఆ ఆందోళనలో మెలకువవచ్చింది. తీరా అతను గుర్తు తెచ్చుకొని తిరిగి చూచుకుంటే తేలిన విషయం ఒక గంటసేపు కలతనిద్రపోయాడు అయితే అలా ఒక గంట నిద్రలోను పూర్తి జీవిత అనుభవాన్ని అనేక సంవత్సరాల ఆనందమయ సంసారజీవితాన్ని వాస్తవంగా నమ్ముతూ పొందేడు. అయితే మెలకువ వచ్చాక అదంతా ఒక గంటలో వచ్చినకలలా తెల్సుకోగలిగేడు ఈ విధంగా మానసిక శక్తుల ఫలితంవల్ల ఒకే జీవితంలో అనేక జీవితాల అనుభవ పరంపరలు వస్తుంటాయి ఇవన్నీ వాస్తవానికి ఊహకు అందని చాలా అతీతమైన అద్భుత విషయాలు.

8. ఆ క ర్ష ణ శ క్తి

మానవులలో ఒకవిధమైన ఆకర్షణశక్తివుందని అనాదిగా చాలామంది గుర్తించారు. దీనిని మన యోగ గ్రంథాలలో ప్రాణశక్తి అంటారు. పుట్టుకతోనే యిది కొందరిలో చాలా ఎక్కువగా వస్తుంది. అధిక సంఖ్యాకులకు ఇది చెప్పుకోతగ్గంతగా వుండదు. ఈ శక్తి లోపించినవారికి జీవితంలో అపజయాలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇది ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి ఇది ఎక్కువగా ఉన్న వారిలోమాత్రం వారుకోరుకొన్న వన్నీ సిద్ధిస్తాయి మానవ జీవితంలో జయాపజయాలకు ఈ శక్తికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది ఒకశోలితానికి అందరూ సమానంగా ప్రయత్నించినా అందులో కొందరికే జయం రావటానికి ఇదే కారణం అనటానికి బలమైన రుజువులున్నాయి.

ఈ శక్తిగలవారిని నిత్యజీవితంలో కొందరిని చూస్తుంటాము. దీన్ని గురించి వివేకానందస్వామి అన్నారు, "ఒక మనిషి వస్తాడు. అతడు జ్ఞాని అని మనకు తెలుసు. బాగా మాట్లాడుతాడు. అయినా మనకు నచ్చడు. ఇంకో మనిషి వస్తాడు. సరిగా మాట్లాడలేడు; అయినా మనకు అతని మాటలు నచ్చుతాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు అనేకమంది చూచి ఉంటారు. దీన్నిబట్టి మాటలుమాత్రంగాదు. మనుష్యులను ఆకర్షించేది, మాటలు ఆకర్షణ మూడింట ఒక వంతుమాత్రమే. మిగతా ఆకర్షణ రెండుభాగాలు మానవునిలో వుండే ఆకర్షణశక్తి అనే దివ్యశక్తి ఎదుటవారిని వశం చేసుకుంటుంది. గృహజీవితంలోను, వ్యాపారంలోను, నిత్యజీవితంలోను దీని ఉపయోగము అపారము."

కంటికి కనపడని యీశక్తి అంత గొప్పదా అని సందేహంరావచ్చు. అణువు కంటికి కనపడనిదేగదా, అణుశక్తి అందరికి తెలిసిందేగదా, బలమయిన శక్తికి పరిమాణంతో పనిలేదు. అతి లావుగా వుండే వ్యక్తికికూడా ఈశక్తి ఎక్కువగావున్న సన్నపాటి మనిషికి దాసుడవవచ్చు. బ్రహ్మాండమయిన శక్తులన్నీ సూక్ష్మంగానే ఉంటాయి. కొందరు చాలా అందంగా వున్నా అసహ్యభావాన్ని కలిగిస్తారు. కొందరు అసహ్యంగాఉన్నా గౌరవాన్ని పొందుతారు. దానికికూడా యీ ఆకర్షణశక్తి కారణం.

'మీలోని శక్తులు' అనే పుస్తకంలో విద్యావేత్త శేరింగ్ బన్ అనే వారు ఇలా వ్రాశారు: "కొందర్ని కలుసుకొన్నప్పుడు మనకు ఆకర్షణో, అసహ్యమో కలుగుతుంది. వారికి దగ్గరగా రావాలనుకొంటాము, లేదా దూరంగా పారిపోవాలనుకొంటాము అందుకు కారణం ప్రతి వ్యక్తినుంచి శరీరాన్ని దాటి ఒక శక్తి ప్రసారమవుతుంది, దాని స్వభావం వారి భావాలను బట్టి వుంటుంది. అది మంచిదైతే మనకు యిష్టం కలుగుతుంది — అది చెడ్డదైతే అసహ్యం కలుగుతుంది."

కోపం, కక్ష, అసూయ మొదలయిన చెడు భావాలతో ఉండే వ్యక్తులమధ్య మనం ఉండటం సటస్థిస్తే మనసు సరిగా ఉండదు అందులకు

తగిన కారణం పైకి కనపడదు. అలాంటివారి బాహ్య ప్రసారశక్తినుంచి బయటకు పోయేవరకు మనస్సు కుదురుండదు.

జీవితం మరణించటానికి మాత్రమే కాదు. జీవితంలో ఏదో ఒక మంచి లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి మాత్రమే. అందుకు ప్రతివారు ఏదో ఒక మంచిలక్ష్యం నిర్ణయించుకొవాలి. దాన్ని సాధించటానికి యీ ఆకర్షణ శక్తి ఉపయోగిస్తుంది.

ఒక కాలంలో యిది పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని ఉంటుందను కొనేవారు. పుట్టుకతో లేనివారుకూడా ప్రయత్నంలో దీన్ని పొందవచ్చు. భావపూరితమైన మనోశక్తితో దీన్ని ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు. డాక్టరు మెస్మరు దీన్ని నిలవ చేయవచ్చు, బయట వదలవచ్చు, అతికట్ట వచ్చు ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు - యిష్టమైనట్టు ప్రసరింప చేయవచ్చు అని రుజువు చేశారు. ఇది శరీరంలో ఎక్కువగావుంటే ఆరోగ్యము, ఆనందము విజయము సమకూరుతాయి. ఎక్కువమందికి ఇది చాల తక్కువవుంటుంది. శరీరాన్ని దాటి కొన్ని అంగుళాలవరకే విస్తరించి వుంటుంది. కొందరికి పది అడుగులు బయటికి, యింకా ఎక్కువదూరంకూడా ఉండవచ్చు. గౌతమబుద్ధునికి యిది శరీరం చుట్టూ పదకొండు మైళ్ళ దూరంవరకు ఆవరించి ఉండేదని అంటారు ప్రజాదరణ పొందిన నాయకులందరికి యిది ఎక్కువగానే ఉంటుంది కొందరు యీ శక్తిని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు అనుకూలమైనది ఒక రకం, వ్యతిరేక మయినది రెండవరకం. అనుకూల రకానికి ప్రజలు ఆకర్షించబడతారు. వ్యతిరేకశక్తి అది ప్రసరించి నంతవరకు ఎదటి వారిలో ద్వేషాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ శక్తి చంటి పిల్లలలో చాల ఎక్కువ ఉంటుంది. క్రమేపీ వారిలో చెడు సావాసాలు పెరిగిన కొలది ఇది తరిగి పోతుంది అసూయ, ద్వేష భావాలు దీన్ని తరుగుదలకు తీసుకొస్తాయి. సహనము స్నేహ భావము మొదలయిన మంచి ప్రవర్తన యీ శక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. గుడ్డి వారినిగురించి పరిశోధించినవారు కనుగొన్నది. వారు దీన్నిసులువుగా తెలుసుకోగలరు. గుడ్డివారు, తడుముకొంటూ తాకిడితో మాత్రమే తెలుసు

కొంటూ నడవగలరు ఎదురుగావచ్చే అద్దాలను, మనుష్యులను తాక కుండానే గ్రహించగలరు. ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకి వెళ్ళే సరికి అదివారు కొంతదూరంనుంచే పసిగట్టగలరు. చిత్రకారులు మహాత్ముల చిత్రాల వెనుక ముఖ్యంగా తలచుట్టు వలయాకార ప్రదేశాన్ని చిత్రిస్తారు అది ఈ శక్తి చిహ్నము ఇది ఎక్కువగా ఉన్నవారి చుట్టూ అలాంటి ప్రకాశాన్ని దివ్యదృష్టి గలవారు చూడగలుగుతారు

త్రాచుపాము కళ్ళ దృష్టినుంచి యీ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువ ప్రసారం అవుతుంది. అది తినే జీవరాసులను తన కండ్లతో ముందు చూస్తుంది. ఆ బలమైన చూపుడు శక్తికి వాటిలో కదలిక స్తంభించిపోయి ఉండగా వెళ్ళి, పాము వాటిని భుజిస్తుంది ఈ విషయాన్ని ముందుగా ఈజిప్టు దేశీయులు కనుగొన్నారు.

అన్నీ తెలుసుకొన్నవారు వృథాగా జరిగిపోయిన కాలాన్ని గురించి విచారిస్తారు అని డాంటీ అంటాడు. జీవిత సంబంధ మానసిక విజ్ఞానం చాలా ఆలస్యంగా తెలుసుకొన్న ప్రతివారు అలానే విచారిస్తారు. జీవితంలో ఆకస్మిక మంచి మార్పులు వాటంతటవే రావాలనుకోవటం సోమరితనం అవుతుంది జీవితంలో మంచి సావకాశలు సామాన్యంగారావు, వచ్చినాచాలా స్వల్పాంగా వస్తాయి. నిజానికి వాటిని ఎవరికివారు సృష్టించుకోవాలి ప్రతిదీ అమర్చి పెట్టినట్లు దొరకాలని ఆశించటం అసమర్థతే అవుతుంది. మనకు కావలసిన గమ్యానికి చేరటానికి కావలసిన వాతావరణం మనమే సృష్టించుకోవాలి. అనేకకోట్లమంది తప్పు ప్రయత్నాలలోను, పెద్ద పొరపాట్లువల్ల, జీవితలక్ష్యాలను సాధించలేకపోతున్నారు. ఈ విశాల ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితానికి ఒక లక్ష్యాన్ని గమ్యాన్ని నిర్భయంగా నిర్ణయించుకొని ముందుకు సాగిపోవాలి. ఏదో ఒక వాంఛిత లక్ష్యాన్ని నిర్ధారణ చేసుకోలేని జీవితాలు అయోమయంగానే తయారవుతాయి.

విద్య నేర్చుకొన్నంతలోనే విజయం రాదు. ప్రతిన్యాయవాది, ప్రతిడాక్టరు కాలేజీలో కావలసినవన్నీ తెలుసుకొనే వస్తారు. అయితే అలా తయారయిన ప్రతీ ఒకరు జయంపొందలేరు. తర్ఫీదుకుతోడు ఏదో

యూహకి అందని శక్తికూడా ఉంది. అది తోడు అయినవారే పైకి వస్తారు మానవజీవిత విపరీత వ్యత్యాసాలకు, ఎక్కువ తక్కువలకు చాలవరకు అదే కారణం. అదే ఆకర్షణశక్తి అవి లోపించినపుడు అతి సామాన్య సుఖాలు కూడా నెరవేరని ఆశలే అవుతాయి. అలాంటి పరిస్థితులను నిస్పృహతో పరిగణించలేకపోతే జీవితం మరీ దారుణం అవుతుంది అను కోని అనేక అవాంతరాలకు దారితీయవచ్చు. మనోశక్తితో తోడైన ఆకర్షణ శక్తికి అపజయాలే వుండవు అందరూ అసాధ్యం అనుకొనేవాటినికూడా అలాంటివారు అవలీలగా సాధిస్తారు.

9. విశ్వప్రణాళిక

కొందరు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు విశ్వప్రణాళికను గురించి గట్టిగా నమ్ముతారు. మానవుడు తన జీవితాన్ని తాతలంచిన విధంగా రూపొందించు కోవటానికి కావలసిన శక్తిసామర్థ్యాన్ని, విశ్వశక్తి తనే విశ్వప్రణాళికలో యిచ్చింది జీవితంలో అధికబాధలు సరి అయిన నిశ్చయాలు చేసుకోలేక అవి అనిశ్చయంగా ఉంచటంవల్ల వస్తాయి. అనుకోని చెడులు జరిగినపుడు అసహాయులుగా బాధించడం అజ్ఞానమే అంటారు. కర్మ అనేది సోమరులు తమ బాధ్యతను తప్పించుకోవటానికి ఉపయోగిస్తారనికూడా కొందరి అభిప్రాయం.

మానసిక శక్తులు విశ్వశక్తితో కలిసి ఉన్నాయి. ఈ కనపడని శక్తులు జీవితంలో పెద్దపాత్రలు వహిస్తాయి., జీవిత విజయాలకు అవి తెలుసుకొంటే నిస్పృహ వాతావరణంలో కూడా జీవితం అభివృద్ధి అవుతుంది, విశ్వప్రణాళిక ప్రకారం ఎలాంటి పరిస్థితులనైనాసరే మానవుడు ఎదుర్కొనటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు ఆలోచన, ధైర్యం, ఊహ, నిశ్చయం పట్టుదల అన్నిందినీ ఉపయోగించాలి. పరిస్థితులను అదుపులో పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి ఒకదారిపట్టలిని పనిజరగకపోతే, యింకో మార్గం లేదనుకోరాదు. ప్రతి కార్యసాధనకు అనేక మార్గాలుంటాయి.

వెంటనే తోచకపోయినా ఆలోచిస్తే క్రమేపీ తెలుస్తాయి ఎంత ఆలోచించినా తెలియకపోయినపుడూ తెల్సుకోవాలనే పట్టుదల ఎక్కువైతే, కొత్తమార్గాలు విశ్వశక్తే మనస్సుకు సూచిస్తుంది. మన ఆలోచనలకు సంబంధంలేని యూహలన్నీ అలా విశ్వశక్తి అందించేవి అంటారు. ఈ విషయాలను పదుహాలుగవ శతాబ్దంలో ఫ్రాన్సిస్‌బేకన్ అనేవాడు సూచించారు. కొన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం మన ఆలోచనలకు అందనప్పుడు విశ్వశక్తి అందిస్తుంది ఒకోసారి అనేక రోజులుగా ఒక సమస్యకు పరిష్కారమార్గం తోచక సతమతమయ్యే సంచర్భంలో హఠాత్తుగామనసుకి పరిష్కారం తడుతుంది. అది విశ్వశక్తి సూచన అంటాడు. మనస్సును మన ఆలోచనలతో బాటు విశ్వశక్తివైపుకూడా మళ్ళిస్తే ఎన్నోకొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేకతవల్లనే, బుద్ధుడు, మహమ్మదు, జీసెసు అనేక ఘనకార్యాలు చేశారని ధాక్టర్ రిచర్డుమాలిన్ అంటారు.

మనలో కొన్ని శక్తులున్నాయి. వాటినిచుట్టవిశ్వంలో యింకా అనేక శక్తులున్నాయి. వాటినే దైవశక్తి అనికూడా అంటాడు అలాంటి శక్తిని మనలోంచి ప్రవహించేలాజేస్తే, చెడుమార్గాలకుపోకుండా మంచి దారినిపోయిజీవితలక్ష్యాలను సులభంగా సాధించుకోగలుగుతాము.

'మానసికశక్తి, దాని చరిత్ర' అనే ఆంగ్లగ్రంథంలో రిచర్డుయూగిలిన్ అనేవారు, మన ఆలోచనలతోబాటు విశ్వశక్తిసహాయానికికూడా మనం పదేపదే ఎదురుచూస్తుంటే, అది మనలోంచి ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది దానితో శక్తివంతమైన ఆలోచనలువచ్చి ఘనకార్యాలు సులభంగా చేయటానికి వీలవుతుంది. ప్రతిదీముందు మానసికంగా ప్రారంభించి తరువాత పదార్థరూపం దాలుస్తుంది. ఈ ప్రకృతిలోని ప్రపంచం వగయిరలన్నీ దైవ యూహలనుబట్టి వచ్చిన పదార్థస్వరూపాలే అంటారు, ఆ పుస్తకంలో వీరు స్వశక్తితో విశ్వశక్తిని జోడించి కోర్కెలు నెరవేర్చుకోవటానికి ఒక ఉదాహరణ యిస్తారు. డబ్బు కావాలనుకోండి దానితో లక్ష్యలేక ఎక్కువగా సంపాదించాలని యూహ కలుగుతుండి. అది వట్టియూహ గాకుండ బలమైన కోర్కెగా వుండాలి అందుకు మంచిదారి చూపమని విశ్వశక్తి ప్రేరేపణకు

ఎదురుచూడాలి అప్పుడు మనలోంచి తంతులు క్రమేపీ బయలుదేరి విశ్వశక్తితో కలసి, విశ్వశక్తినుంచి ఆ కోరిక నెరవేరే ఆలోచనలురావటం అవి ఆచరణలో పెట్టి సంపాదించటం జరుగుతుందంటారు విశ్వశక్తినిగురించి తెలియనివారుకూడా, ఎడతెగని గట్టికోర్కె వుండటంవల్ల వారికి తెలియకుండానే విశ్వశక్తినిపొంది విజయం సాధిస్తారని, అసలుఏమి లేనివారు గూడా చాలా భాగ్యవంతులు ఈవిధంగా అయారనీ అంటారు. ఏదైనా ఒకపని తప్పక సాధించగలుతామనే నమ్మకం ఉన్న వారినుంచి కూడా విశ్వశక్తి ప్రవహించి జయాన్నిస్తుందంటారు.

10. ప్ర యో గా లు

మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు డాక్టర్ బొయిర్ దీనిశక్తిని కొలవటానికి ఒక పరికరాన్ని కూడా కనుగొన్నారు. వారు ప్రయోగాలద్వారా, ఈ శక్తి నరాలద్వారా ప్రవహిస్తుందని, అది యినుము, ఉక్కు మొదలయిన కొన్ని లోహంలో ప్రవహించదని, గుడ్డ, చెక్క, నీరు వీటిలోకి దాన్ని ప్రవహించేలా చేయవచ్చుననీ కనుగొన్నారు.

పేవరు అనేవారు ఫ్రాన్సులో ఒక మానసిక పరిశోధన కేంద్రంలో ప్రయోగాలుచేసి, ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిలో యీశక్తి ఎక్కువవుంటుందని, ఎడమచేతితో పనిచేసేవారికి ఎడమచేతిలో ఎక్కువవుంటుందని. ఆచేతులను మొక్కలకు కొంచెం దూరంగా అప్పుడప్పుడువుంచితే అవి చాలా బాగా ఎదుగుతాయనీ కనుగొన్నారు. సూక్ష్మజీవులు యీశక్తికి తట్టుకోలేవని డాక్టర్ దుర్విల్లి కనుగొన్నారు. కొందరికి ఈశక్తి శరీరంచుట్టూ చాలా ప్రకాశవంతంగా వుంటుందని, ఫోటోలు తీయటంద్వారా కనుగొన్నారు. ఒకేప్రాంతంలో ఒకేసారి కొందరిని ఫోటో తీయటంద్వారా కొందరికి వారి చుట్టూ ప్రకాశంవున్నట్లు ఫోటోలో పడింది. మిగతావారికి లేదు. ప్రకాశం ఉన్నవారికి ఎన్నిసారులు తీసినా అలాగే ప్రకాశం కనపడింది.

డాక్టర్ దుర్విల్లి ఈ శక్తినుపయోగించి రోగులకు చికిత్స చేసేవారు. వెలుగు తక్కువగా వున్న ఒక గదిలో 12-6-1910లో ఒక స్త్రీ తనచేతి

వేళ్ళ నుంచి యీ శక్తిని ఆమెలో ప్రవేశ పెట్టుచుండగా ప్రకాశవంతమైన పొగలు వేళ్ళనుంచి బయటకు రావటంచూచి ఆశ్చర్యపోయాడు. అది తన భ్రమ అనుకొని బయటి వారిని పిలిచి చెప్పమంటే వారు డాక్టరు చేతి వేళ్ళనుంచి ప్రకాశవంతమైన పొగ వస్తుందని చెప్పారు. అంటే వారిలో వున్న అపారశక్తి చేతినుంచి అలా బయటకు ప్రవహించి రోగుల రోగాలు నయంచేసేవనుకోవాలి

మెహ్మాన్ అనేవాడు 25-11-1930లో, లండను రేడియోస్టేషన్‌లో దీన్ని గురించి మాట్లాడుతూ, ఇది విద్యుత్తులాంటిశక్తి అని వివరించి వారి శరీరాన్నుంచి ఆ శక్తిని తంతిద్వారా ప్రవహింపజేసి విద్యుత్తుగంట మోగే లాగ చేశారు, డార్గెట్ అనేవారు వారిలోని ఆకర్షణశక్తితో ఒక చిన్న విద్యుత్ బల్బు స్వల్పంగా వెలిగేలా చేయగలిగేరు.

డాక్టర్ దుర్‌విల్లి ఒక శవం చేతిని నరికి 1913లో దానికి ఆకర్షణ శక్తిని తననుంచి యివ్వటం ప్రారంభించాడు. అది కుళ్ళిపోవడానికిబదులు, ఆరిపోయి ఒక బొమ్మవస్తువులా గట్టిపడింది. అందుకు కారణం ఆ శక్తి నష్టాన్ని కలుగజేసే క్రిములను నాశనం చేయగలదు. అదే విషయాన్ని తన ఆకర్షణశక్తిని వివిధ అంటురోగాలు తెచ్చే క్రిములపై ప్రయోగించి, అవి సూర్యరశ్మికి నశించినట్లు ఆకర్షణశక్తికూడా నశించినవని కనుగొన్నారు. అలాగే రెండు కాలేయాలను తీసుకొని ఒకదాన్ని మామూలుగా వదలివేసి, రెండవదానిపై తన చేతిద్వారా ఆకర్షణశక్తిని రోజుకి 3 సార్లు ప్రసారం చేశారు. మామూలుగా వుంచినది పూర్తిగా కుళ్ళిపోయింది. ఆకర్షణశక్తి ప్రసారం పొందినది కుళ్ళకుండా ఆరిపోయింది. ఇమాయిలు మేగిటస్ కూడ వివిధ జంతు శరీరభాగాలతో ప్రయోగాలుచేసి యిదే విషయాన్ని తెలుసుకొన్నారు. మానవుడు తనలోవున్న ఆకర్షణశక్తిని చేతుల వేళ్ళద్వారా దేనిపైనయినా ప్రసరింపజేయవచ్చు. అందుకు అలా ప్రసరింపజేసే భాగాలను తాకకుండా చేతులను దగ్గరగా క్రిందకి పైకి కదుపుతారు ఆ శక్తి శరీరాన్ని దాటి బయటకు కూడా ఉంటుంది. ఈ కారణంవల్ల చేతులకు

సమీపంగా వున్న ప్రాంతాలలోకి శక్తి ప్రవహిస్తుంది. ఇదే పద్ధతిలో పైన వివరించిన ప్రయోగాలు చేయబడ్డాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించే, ఆకర్షణశక్తినుపయోగించి యితరుల రోగాలను నయంచేసినవారు అనేక మందున్నారు. జీసస్ తన చేతితో తాకి ఎలాంటి రోగాన్నైయినా అద్భుతంగా నయంచేసేవారు. కొందరు జబ్బుగా వున్న వారిపైన చేతిని వేస్తే రోగాలు పోతాయనే నమ్మకం దీనినుంచే వచ్చింది. కొందరు వైద్యుల హస్తగుణం మంచిదంటారు. అందులోని అర్థంకూడా యిదే.

అయస్కాంతానికి ఉత్తరధృవం, దక్షిణధృవం అని ఉంటాయి. వీటినే పొజిటివ్, నెగిటివ్ అని-ప్లస్, మైనస్ అని సూచిస్తారు. ఆ రెండూ కలిసినపుడే అయస్కాంతం శక్తి ప్రవహిస్తుంది. విద్యుత్తుకూడా అదే రకంగా ప్రవహిస్తుంది. మానవ శరీరంకూడా అయస్కాంతము. మనస్సు పొజిటివ్, శరీరము నెగిటివ్. ఈ అనంత విశ్వశక్తినుంచి మన శరీరం శక్తిని ఆకర్షించుకొంటుంది - అనే మనోభావం తెచ్చుకొన్నప్పుడు, శరీరం అనే నెగిటివ్, మనస్సు అనే పొజిటివ్‌తో కలిసి శరీరంలోకి శక్తి ప్రవహించడం ప్రారంభమవుతుందని హీకా అనేవాడు 'ఆకర్షణశక్తిని పొందేవిధానం' అనే ఆంగ్లపుస్తకంలో చెబుతాడు. ఈ రకంగా దీన్ని కావలసినంత పొందవచ్చు - నిలవచేయవచ్చు - కావలసిన ప్రాంతానికి ప్రవహింప చేయవచ్చు నంటాడు. మానవులు దీన్ని హెచ్చుమోతాదులో శరీరంలోకి ఆకర్షించుకోవటం ద్వారా జీవిత విజయాన్ని, కీర్తి, ఐశ్వర్యాన్ని, సుఖాన్ని పొందవచ్చుననీ, ఇది చాలా బలవంతమైన దైవశక్తి అని, అది విశ్వం అంతా పూర్తిగా నిండివుందనీ వివరించాడు.

11. ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసే మార్గాలు

దీన్ని ప్రయత్నించిన ప్రతివారు కావలసినంతగా వృద్ధిచేసుకోవచ్చు. అందుకు ఇందులో అనుభవం సంపాదించినవారు అనేక మార్గాలు సూచించారు. పుట్టుకతో ఇది అందరికీ ఎక్కువగానే వస్తుంది. అయితే కాలక్రమేణ వారి మనోభావాలనుబట్టి అది బాగా ఎక్కువ అవటం లేక తరిగిపోవటం జరుగుతుంది. మంచి భావాలన్నీ ఈశక్తిని పెంచుతాయి. చెడుభావాలు దీని

శక్తిని తగ్గిస్తాయి. మంచి ప్రవర్తనగలవారిలో దీన్ని సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. వాటిని గురించి తెలియని వారి వద్దకు వెళ్ళినా అలాంటివారు గౌరవాన్ని పొందగలుగుతారు. వారిలో వుండేశక్తి, వారు ప్రయత్నించకపోయినా ఎదటివారిని ఆకర్షించుకొంటుంది. అలాంటి వారి మాటలు మంచి నమ్మకాల్ని కలిగిస్తాయి. చెడునడవడి, నీతి నియమాలు లేనివారు ఎంత బాగా మాట్లాడినా ఎదటివారిలో అసహ్యాన్ని, అపనమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. హృదయం మంచి చెడులవల్ల యింతటి తేడావుంది. మంచివారు ఏదైనా కోరితే కాదనటం చాల కష్టం. చెడ్డవాడు ఎంతబాగా నచ్చచెప్పినా సులువుగా నిరాకరిస్తాము. మంచి వారికి యీ శక్తి వారి శరీరాల బయటకు బాగా ప్రసరించి ఆవరించి ఉండటంవల్ల ఎదటివారిలో వ్యతిరేకతను కలుగనివ్వదు. స్వార్థపరులుకూడా అలాంటి శక్తికిలొంగి వారి ఎదుట అవునని అన్నా — వారు వెళ్ళిన తరువాత తప్పుకోటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ప్రవర్తన మంచి చెడులతో యీ భావాన్ని విశాలంగా తీసుకోవాలి. జీవితంలో ప్రతివారు మంచిచెడుల మిశ్రమమే, అయితే కొందరిలో చెడు మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది వారిలో ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా తగ్గుతుంది కొందరిలో చెడు కన్నా మంచి ఎక్కువగా వుంటుంది వారిలో ఆకర్షణశక్తి తరుగుదలకన్నా పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈ కారణంగా ఈశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలనుకునే వారు వీలైనంతవరకు మంచిగుణాలు అలవర్చుకోవాలి

ఆకర్షణశక్తికి మనోవేదన ప్రబల శత్రువు. విచారం జీవితాన్ని చీకటిలో ముంచుతుంది ఎప్పుడూ మనోవేదనతో బాధపడేవారికి సులువుగా అలసట వస్తుంది. మానసికంగా బాధలు పడటంవల్ల సాధించేది ఏదీ ఉండదు. అది వున్న బాధలను సమస్యలను ఎక్కువ చేయటానికి పనికివస్తుంది. సంతోషం, ఉత్సాహం ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది అన్ని సుఖాలను తెస్తుంది నిస్పృహతో మనోభావాలకు లోనయిన వారికి అన్ని కష్టాలూ రావటానికి రహస్య కారణం యీ శక్తి లోపించటమే జీవితంలో సహజంగా వచ్చే కష్టాలను అతి తేలికగా తీసుకోవటం ఒక కళగా నేర్చుకోవాలి ఎలాంటి బాధలలోనైనా సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. ఘని సంతోషాన్ని బలవంతంగా నటిస్తున్నా కొన్నాళ్ళకు అది నిజమైన సంతో

షంగా మారుతుంది.

మానవులు తమ ఆకర్షణశక్తి సహజ మార్గాలద్వారా ఎక్కువ చేసుకోవాలంటే, చెడు ఆలోచనలను విచారంమాని మంచి ఆలోచనలు, సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి ఇవి లోని శక్తిని కాపాడగలుగుతాయి. ఇతర అభ్యాసాలతో యీ శక్తిని విశేషంగా వృద్ధిచేసుకొన్నా అవి నిలుపుకోవటానికి మంచి, సంతోషము ముఖ్యము

ఈ శక్తిని గురించి దీర్ఘ పరిశోధనలు చేసినవారు కనుగొన్న వివరాలు ఏమంటే, ఈ విశ్వం అంతా పూర్తిగా యీశక్తితో నిండివుంది. మన శరీరాలు మన చుట్టూవున్న వాతావరణంనుంచి దీన్ని లోనికి ఆకర్షించుకొంటాయి. తినే ఆహారంనుంచికూడా దీనిని పొందుతాయి. ఊపిరితిత్తులు మనం పీల్చే గాలిద్వారా ఈ శక్తిని ఎక్కువగా శరీరానికి అందిస్తాయి. ఈ శక్తి మన శరీరంలోనికి ప్రవహించటం మానటమే మరణం. మన శరీర మార్పులు మన మనస్సులోని ఆలోచనలనుబట్టి ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటాయి. మన మనస్సు, విశ్వ మనస్సులో ఒక భాగము. దీన్నే బ్రహ్మము అని వేదాలంటాయి. మన మనస్సులో సంబంధం కలిగి తన పోషణకు విశ్వశక్తిని పొందుచుంటుంది, మన మనస్సు ఆలోచన యీహాల ద్వారా విశ్వ మనస్సుచేరి అందుకు సంబంధించిన దివ్యశక్తిని పొందగలదు. మన మనస్సు విశ్వ మనస్సులో ఒక భాగమే అవటం వల్ల మనం అనుకొనేవి నెరవేరటానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు విశ్వమనస్సు చేస్తుంది. అయితే మనస్సులోని కోర్కె యీహ ఆలోచన ఏకాగ్రతతో బలవంతమైనపుడే ఫలితాలు వేగంగా కనబడతాయి. విశ్వంలో ఉన్న దివ్య ఆకర్షణ శక్తిని మనం ఆకర్షించుకొనుచున్నట్లు ఊహించటంవల్ల క్రమేపీ ఆశక్తిని మన లోపలికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది. మనస్సును యిలాంటి యీహతో కేంద్రీకరించటం ముఖ్యంగా నేర్చుకోవాలి. మనసును అలాంటి యీహపై కొంతసేపు నిశ్చలంగా ఉంచగలిగితే ఫలితం ప్రారంభమయి ఆకర్షణశక్తి రావటం మొదలిడుతుంది. అలాంటి యీహ ఆలోచనలపై మనస్సు ప్రారంభంలో చంచలంగా వుంటుంది. అలా అనేకసార్లు ప్రయ

త్నించగా ప్రయత్నించగా మనస్సుకు ఏకాగ్రత క్రమేపీ వస్తుంది. రోజుకి పదినిమిషాలు, మనస్సును ఇలాంటి ఊహా ఆలోచనపైన విశ్వశక్తిని పొందుతున్నాము అనే భావంపై లగ్నంచేయాలి, అది చేతనయాక అభ్యాసాన్ని అరగంటకు వరకు పెంచవచ్చు. అలా ఒకటి లేక రెండువారాలు సాధన చేసేసరికి ఆ శక్తి మన శరీరంలోకి ప్రవహిస్తున్నట్లు ఒక ఆనంద దాయకమైన అనుభూతిని స్వయంగా తెలుసుకోవచ్చు

ఈ సాధనకు తోడుగా కొందరు మంచినీరు త్రాగునపుడు అందు లోనిశక్తిని పొందుచున్నట్లు మనస్సు కేంద్రీకరించి త్రాగుతారు. అలాగే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు అనుకొంటారు. నిత్యజీవితంలో విరామం దొరికినప్పుడు ప్రకృతినుంచి పొందుచున్నట్లు భావం చేసుకొంటారు. ఇలాంటి సంకల్ప భావాలవల్ల శరీరంలోనికి క్రమేపీ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది

12. ప్రా ణా యా మ ము

పూర్వకాలపు ఋషులు యోగశక్తిని ప్రాణాయామం ద్వారా [illegible] ఎక్కువ చేసుకోవచ్చునని తెలుసుకొన్నారు. మానసిక శక్తులతో శరీరాన్ని కాపాడటానికి ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది. అది గ్రహించిన యోగులు వారి మానసిక శక్తుల వృద్ధి అవటానికి ప్రతినిత్యము ప్రాణాయామము క్రమము తప్పక చేస్తారు.

బెర్నార్డ్ అమేరికా తిరువాన్కూరులో కొందరు యోగులవద్ద ప్రాణాయామమును గురించి తెలుసుకొని దీర్ఘకాలం అభ్యసించి యోగి అనే పుస్తకంలో ప్రాణాయామాన్ని గురించి క్రింది విధంగా వ్రాశారు.

గాలిని ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా లోపలికి లాగాపీల్చి [illegible] బిగబట్టగలిగినంత కాలం ఉంచి నెమ్మదిగా బయటకు వదలాలి. ప్రారంభంలో గాలిని ఊపిరితిత్తుల లోపల నిలపటం అతిస్వల్పంగానే చేయాలి. గాలిని పీల్చటం వదలటం కూడా నెమ్మదిగా చేయాలిగాని తొందరపాటు పనికిరాదు. ఈ సాధన ప్రారంభించేవారు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని పరగడుపున [illegible] పూర్తి చేయాలి. యోగులు

అభ్యాసం అయిన తరువాత దీన్ని ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం చేస్తారు దీన్ని ఖాళీ కడుపుతోనే చేయాలిగాని తిన్న తరువాత చేయకూడదు అనేది ముఖ్యం ప్రారంభీకులు తరచుగా యిరవైసార్లకన్నా ఎక్కువ చేయరాదు ప్రాణాయామము మానసిక శక్తులను మేల్కొలుపుతుంది. దీన్ని ప్రారంభంలో తక్కువగానే చేయాలి. ముందుగానే ఎక్కువ చేయటంవల్ల ఊపిరితిత్తులకు హాని బాధ కలుగవచ్చు. ఎక్కువగా చేయాలనుకొంటే రోజు కో నిమిషంచొప్పున ప్రాణాయామ కాలాన్ని పెంచు కోవచ్చు. అలా క్రమేపీ పావుగంట లేక అరగంటవరకువచ్చి దాన్ని స్థిరం చేసుకోవచ్చు. సామాన్యులకు రోజుకి పది నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చాలును. ఒకే సారి ఎక్కువగా చేసేదానికన్నా అనేకసార్లు తక్కువసేపు చేయటం మంచిది.

రాజయోగం అనే గ్రంథంలో వివేకానందస్వామి ప్రాణాయామాన్ని చేసేవారు వంకరటింకరగా మెలికలు తిరిగి కూర్చోకుండా, వెన్నునిదానంగా నిటారుగా ఉండేలా కూర్చొని చేయాలన్నారు. ఇందుకు కాళ్ళుముడుచుకొని కూర్చొనే పద్మాసనము లేక సుఖాసనము మంచివి. మానవుడు అలా గంటల తరబడి కూర్చోవటం నేర్చుకొంటే శరీరం అదుపులోకి వచ్చినట్లే మనసూ అదుపులోనికి వస్తుంది.

ప్రాణాయామాన్ని ప్రక్కపైన లేక చాపపైన నిదానంగా పడుకొని కూడా చేయవచ్చు వీపు ప్రక్కకు ఆనుకొని ఉండాలి. అలా వంకర లేకుండా పడుకొని మనో దృష్టిని శరీరం కాళ్ళభాగంనుంచి తలవరకు నెమ్మదిగా ప్రసరిస్తూరావటంవల్ల శరీరం ప్రశాంతిలోకి వస్తుంది. తరువాత గాలిని లోనికిపీల్చి, పీల్చిన కాలానికి రెట్టింపుకాలం ఊపిరితిత్తులలో బిగబట్టి నెమ్మదిగా బయటకు వదలాలి. యిలా రెండు ముక్కురంధ్రాలనుంచి ఒకేసారి చేయవచ్చు. లేదా ఒక రంధ్రాన్ని చేతివ్రేలితో మూసి రెండవ దానితో గాలిని పీల్చి వదలి, తరువాత దీన్ని మూసి మిగిలినదానితో పీల్చి వదిలి, అలా ఒకసారి ముక్కు రంధ్రాన్ని ఇంకోసారి ఇంకో రంధ్రాన్ని

మాటస్తూకూడా చేయవచ్చును. గాలిని బిగబట్టటానికి కొందరిముక్కు-నుచేతి వ్రేళ్ళతో మూస్తారు. కొందరు చేతివ్రేళ్ళు ఉపయోగించకుండానే ఊపిరితిత్తులలో గాలిని కొంతసేపు వుంచుతారు. కొందరు ముక్కులద్వారా గాలిని బాగా పీల్చుకొని నోటిద్వారా నెమ్మదిగా వదులుతారు. ఇలా ఎనిమిది రకాల ప్రాణాయామ పద్ధతులున్నాయి. అన్ని మంచివే. కిటికీతలుపులు తెరుచుకొని గదిలో చేయవచ్చు. మైదానంలోకి పోయి పచ్చికపై కూర్చుండి. చేయవచ్చు. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాలిద్వారా ఆకర్షణశక్తి అనే ప్రాణ శక్తిని లోనికి పీల్చుకొంటున్నట్లు ఊహించుకోవాలి. ఇలా ఏకాగ్రతతో కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి ప్రాణాయామ సమయంలో శరీరం అన్ని భాగాలలోను ఆకర్షణశక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. తగిన శ్రద్ధతో చేసినవారికి అది త్వరగా సాధ్యమవుతుంది భావంతో మనస్సు లగ్నం కాకపోతే ఎంతకాలం చేసినా ఫలితం కనపడదు. భావంతో మనస్సు ఏకం చేయటం ప్రయత్నంద్వారా క్రమేపీ చేతనవుతుంది. ఈ శక్తిశరీరంలో ఎక్కువైనకొలది అనేకులు స్నేహంకోరి దగ్గరకు రావడం జరుగుతుంది. ఆ ప్రయత్నంగా పరిచయాలు, స్నేహాలు ఎక్కువవుతాయి. అది ఆకర్షణ శక్తియొక్క గుణము,

ప్రాణాయామాన్ని చేసిన డాక్టరు జెహానన్ యిలా వ్రాశారు: "౧౯౩౨లో ప్రాణాయామం కొన్ని నెలలురోజూ చేసిన తరువాత నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగైంది. ఎంత పనిచేసినా, ఎంతసేపు చేసినా అలసట రావటం పోయింది, శరీరానికి శక్తి సామర్థ్యాలు పెరిగాయి. ఎక్కువగా వచ్చే తలనొప్పులు తగ్గిపోయాయి."

కారింగ్టన్ ఇలా వ్రాశారు: "గాలిని ప్రాణాయామంద్వారా బాగా పీల్చటంవల్ల మామూలు శ్వాసకన్నా శరీరానికిఆకర్షణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం బాగా చేయటం నేర్చుకొన్న తరువాత శరీరం మంచి దివ్యశక్తితో పూరించి బడుతున్నట్లు తెలుసుకోగలుగుతాము." యూస్టేస్ మైల్స్ అనేవారు యిలా వ్రాశారు: "అన్ని రకాల శరీర బాధలకు ప్రాణాయామము చక్కటి నివారణ మార్గము. ఇడిచాక, తేలిక వేగమైన

దేగాక సుగమీ తమైనపద్ధతి. ఇది శరీర ప్రతిభాగాన్ని బలవంతం చేస్తుంది. మంచిరక్తాన్ని పెంచి, శరీర మాలిన్యాలను తగ్గిస్తుంది శరీరంలో ప్రతిభా గానికి ఉత్సాహాన్ని శక్తిని యిస్తుంది అయితే దీన్ని మితంగానే చేయాలి గాని అత్యాశతో ఎక్కువ చేయరాదు

రాజయోగంలో వివేకానందస్వామి అంటారు : "ఇది ముందుగా ఊపిరితిత్తులను బాగుచేస్తుంది అవిహృదయాన్ని, హృదయం రక్తప్రవా రాన్ని, అది మెదడును మనస్సును బాగుచేస్తుంది." ప్రాణాయామంవల్ల ఇలాంటి లాభాలెన్నో ఉన్నాయి.

13. ఆకర్షణశక్తి ఉపయోగాలు

ప్రకృతిలో ప్రాణుల ఆరోగ్యానికి జీవితానికి అసలు మూలపదార్థం ఆకర్షణశక్తి డాక్టరు డ్యూబరు అంటారు : "ఈ శక్తిని రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశపెట్టగానే అతని శరీరభాగాలలో పోయినశక్తి తిరిగి పుంజుకొని, శరీరంలోని రోగంపోయి, సక్రమంగా పనిచేయటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది శరీరంలో అన్నిరకాల వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో సాటిలేనిది."

అభక్తుయుగలీస్, ప్రాణులు ఈ శక్తిని విశ్వంనుంచి పొందుట వల్లనే జీవిస్తాయని, ఇది ఎక్కువగావున్న బలవంతులనుంచి బలహీనులకు ప్రవహిస్తుందని, అందుకనేబలహీనులు బలవంతులసమక్షంలో ఉత్సాహంగా వుంటారనీ ఆరోగ్యవంతులకుకూడా రోగులమధ్య త్వరగా నీరసం రావటా నికి అదే కారణం అనీ అంటారు అలాంటి సందర్భాలలో కాళ్ళను దగ్గ రగా చేర్చడంవల్ల చేతి వ్రేళ్ళను దగ్గరగా చేర్చడంవల్ల శక్తివ్యయంకు పోకుండా నిలుస్తుందంటారు.

డాక్టరు ఆష్ బర్నర్ ఇలా వ్రాశారు : "జీవశక్తిఅయిన ఆకర్షణ శక్తిఎంతటి తీవ్రమైన బాధలనుకూడ తగ్గిస్తుంది, ఎలాంటి పుట్టువణాల నైనా ఎంతటి ఘోరరోగాలనైనా నయంచేయగలదు. జీవుల శరీరవేడిని అదేయిస్తుంది. దానివల్లనే జీవులు శ్వాసించ గలుగుతున్నాయి. మానవుల ఆలోచనాశక్తికి మూలంకూడా అదే మానవ జీవితానికి సంబంధించిన

సంఘటనలన్నీ యీశక్తిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ శక్తి తలనుంచి శరీర అన్ని ప్రాంతాలకు ప్రవహిస్తుంది.

కోలన్ అనేవారు యీశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, "శ్వాసలోను, నోటిలో ఊరే లాలాజలంలోను యీశక్తి బాగా ఉంటుంది జబ్బుగా వున్న వారి నుదురుపై శ్వాసను వరుసగా వదులుటవల్ల రోగాలు పోతాయి కొన్ని పాముల శ్వాసనుంచి వచ్చేగాలి అపార విషపూరితంగా ఉంటుంది. లోని విషం శ్వాసను విషపూరితం చేసినట్లే లోన ఉన్న మానవుల ఆకర్షణశక్తి శ్వాసద్వారా బయటకు లోనికి కదులుతుంది నోటిలో ఊరే జలంలో యీ శక్తి ఉంది శరీర వాపులపై నోటిలోని ఉమ్మిని వ్రాయటంవల్ల అవి తగ్గుతాయి. కొన్ని జంతువులు వాటికి తగిలిన గాయాలను నాలుకతో నాకుతాయి. -గాయాలకు లాలాజలపూత ఆ విధంగా జరిగి వాటి గాయాలు త్వరగాపోతాయి. డెల్‌రిమో అభిప్రాయం ప్రకారం స్పెయిను దేశంలో కొన్ని తెగలవారు, లాలాజలాన్ని శ్వాసను రోగనివారణకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. తూర్పుదేశాలలో రోగులను, వారి పెద్దలు ఆశీర్వాద పూర్వకంగా చేతులతో తడిమి ఆరోగ్యం సమకూరుతుందని ఆశీర్వదిస్తారనే సంగతి తెలిపింది. చైనాలోకూడా యీ అలవాటు అనేక కాలాలుగా వస్తున్నది" ఈ శక్తి అపారంగా ఉన్నవారు వారి చేతులను రోగులపైన వేయగానే మంచి మార్పులు త్వరగా కనబడతాయి. జేమ్సుకోట్సు అనేవారు ఈశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, వైద్యంలో ఈశక్తి ఉపయోగించటం ఉత్తమమని అందులకు ఆక్షేపణలు ఎలాంటివి ఉండవని అన్నారు.

ఈ మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి ముమ్మరంగా చెప్పుకోవటం విని అది నిజమా అబద్ధమా విచారించి కనుగొనమని ఫ్రాన్సుదేశపు ప్రభుత్వము ఒక కమిటీని నియమించింది. వీరు వారి దృష్టికి వచ్చిన అన్నింటినిగూర్చి చాలా విరివిగా విచారించి అధికార పూర్వకంగా ఒక పెద్ద రిపోర్టును వ్రాసి 21-6-1831 లో ప్రభుత్వానికి సమర్పించారు. అందులో యీ శక్తితో నయంచేయబడిన అనేక వాస్తవ కేసులను వివరించి, "ఈ శక్తి మానవులలో చాలఅద్భుత మార్పులను తీసుకొస్తుంది. వాటిని స్వయంగా చూచిన

వారు తప్ప ఇతరులు నమ్మటం అసాధ్యం అన్నంత గొప్పగా ఉంటాయి" అన్నారు

బియను అనే వారు 'ఆకర్షణశక్తి ద్వారా రోగనివారణ సమర్థత' అనే పుస్తకంలో, ఈశక్తి ప్రాణులకు మూల పదార్థమని, భగవంతుడు ప్రపంచమంతా దీనితో నింపినాడని, అది అన్నింటికీ మూలమనీ వ్రాశారు. పూర్వం ఆస్ట్రేలియా దేశంలో స్టిఫెన్ అనే వైద్యుడు తన ఆకర్షణ శక్తితో నయం చేసిన అనేక రోగులను గురించి వివరాలు విరివిగా వ్రాశారు. వీరు పందొమ్మిదవ శతాబ్దం ఆఖరికాలం నాటివారు— సౌత్ ఆస్ట్రేలియాకు గవర్నరుగా కూడా కొంతకాలం ఉన్నారు నోట్లు వ్రాసి డబ్బు అప్పుతీసుకొన్న వారి వద్దనుంచి కూడా సొమ్ము వసూలు చేయకుండా వదలిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయని చాలా ఉదార స్వభావులని ప్రతీతి. వారు నయంచేసిన రోగాల వివరాలలో కొన్ని ఉదాహరణకు క్రింద యివ్వబడ్డాయి

న్యూసౌత్ వేల్సునుంచి హారువతి కేన్సరు నివారణకు మూడుసార్లు వచ్చి తన ఆకర్షణశక్తిని చేతి తాకిడి ద్వారా పొందింది. ఎనమండుగురు పెద్ద డాక్టర్లు ఆమె ఆరునెలల్లో చనిపోతుందన్నారు. పందొమ్మిది నెలల తరువాత 27–1–1884 తారీఖుగల ఉత్తరంలో, "నేను చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నాను" అని వ్రాసింది

మెల్‌బోర్న్ నుంచి జోసెఫ్ అనేవారు 18-7-1882 తేదీగల ఉత్తరంలో "నాకు ఊపిరిగొట్టంలో కేన్సర్ వచ్చింది ఇద్దరు పెద్ద వైద్యులు అది ప్రమాదస్థితికి వచ్చిందనీ మరణం తప్పదని అన్నారు ఆఖరి ప్రయత్నంగా 28–6–1882న స్టిఫన్ వద్దకువెళ్ళి మూడువారాలు ఆకర్షణశక్తి చికిత్సను పొందిన నాకు నా వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గి యింటికి వెళ్ళాను.

విలియం నెల్‌సన్ అనేవారు ఒక గ్రంథంలో "వైద్యులకు ఈ శక్తిని గురించి తెలియదు. దీన్ని గురించి వారికి అభిప్రాయం యిచ్చే అనుభవంగాని, హక్కుగాని లేదు. ప్రతివారు ఈ శక్తి ఉపయోగించుకొని సర్వ రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు అసలు రోగాలు రాకుండా చేసుకోవటం ఈ

వద్ధతిలో యింకా సులభము. అస్వస్థత కలిగిన ప్రాంతాన్ని చేతితో తాకుతూ వస్తే అది రాకుండా పోతుంది" దీన్ని గురించి దీర్ఘ కృషి ఫలితంగా ఈ అభిప్రాయాన్ని వివరించారు. ఇది అందరికి అందుబాటులో వుండే దివ్యశక్తి. మానవులు వారి చుట్టూవున్న యీ దివ్యశక్తిని తెలుసుకో లేక ఎక్కడో ఏదో వుందని పరిగిడుచుంటారు. దాపునవుండే భాగ్య గనులను తెలుసుకోలేనంత అజ్ఞాన అంధకారంలోవున్నారు. మనవేదాలు అన్ని మనలో వున్నాయని ఘోషింఛుచున్నా వాటిని గురించి ఆలోచించాలనే ఉద్దేశమే కలుగదు చాలా మందికి.

ఈ శక్తి ప్రాణాయామం ద్వారా నిత్యము పొందే వారికి ఎలాంటి రోగాలురావు. ఆరోగ్యం ఆయువు పుష్కలంగా వుంటాయి. అభ్యాసంతో దీన్ని ఎక్కువగా పొందటం ప్రారంభిస్తే అధిక శక్తివంతులవటమే గాక తోటివారికి ఎన్నో విధాల సహాయంచేయవచ్చు అభ్యాసం ప్రారంభించ గానే ఇది రాలేదని తొందరపాటు పనికిరాదు బలం కావాలని వ్యాయామం ప్రారంభిస్తే బలం వెంటనే వస్తుందా? కొంతకాలం పడుతుంది. అలానే ఓపిగ్గా శక్తివచ్చే వరకు ప్రతి నిత్యము ప్రాణాయామము చేయాలి. ఈ శక్తిని గురించిన మిగతా అనేక అమూల్య విషయాలు, ఈ పుస్తకంలో రాబోయే ముందుపుటలలో సమ్మోహనశక్తి అనే పేరుతో వివరింపబడి నాయి.

ప్రాణాయామంతో ఈ శక్తిని పొందుతున్నట్లు యూహపై మనస్సును కేంద్రీకరించటంవల్ల యీ శక్తి శరీరంలోనికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది అనేకులు ఈ విధంగా ప్రయత్నించి జయం పొందారు వీటిని విని ఎగతాళిచేసేవారూ వున్నారు. బహుశా లోకంలో అలాంటివారు అధికం అవటంవల్లనే యివి తక్కువ ప్రచారంలో వున్నాయి దీన్ని అధికంగా వృద్ధిచేసినవారు చేతిద్వారా కావలసిన ప్రాంతంలో ప్రవహించేలా చేయవచ్చు ఈరకంగా చేతులతో రోగాలు నయంచేసిన వారిని గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఒక సీసాలో నీరుపోసి, సీసా పట్టుకొని అయిదు నిమిషాలు ఉంచటంవల్ల ఆ శక్తి నీటిలో లీనం అవుతుంది.

అలాంటి వీటిని రోగాలు ఔషధంలా కూడా వాడవచ్చు. ఈ శక్తిని గురించి కృషి చేసినవారంతా యిది లోపించినపుడు రకరకాల జబ్బులు వస్తాయని, తిరిగి సరఫరా చేసినపుడు అవి పోతాయని అనేక ప్రయోగాలద్వారా నిరూపించారు స్వల్ప రోగాలు ఒకసారి చేతి రాకితో పోవచ్చు. పెద్దరోగాలను అలా కొన్నిసార్లు కొన్నిరోజులు చేయవలసివచ్చును ఆ ఫలితాలు వ్యక్తిలో వుండే శక్తి పరిమితినిబట్టి కూడా వుంటుంది.

14. అభ్యాస సలహాలు

మానసిక శక్తులు మానవుని మనస్సుతో సాధించవచ్చు. వీటిని గురించి అనేకరకాల గ్రంధాలు చదివి అన్ని వివరాలూ పూర్తిగా తెలుసుకొన్నంతలో అలాంటివారు యీ విజ్ఞానంలో పండితులవవచ్చు గాని, అలా తెలుసుకొన్నంతలో యీ శక్తులు రావు. అవి రావాలంటే అభ్యాసంద్వారా సాధించాలి. సాధన లేకుండా వీటిని సాధించటం సామాన్యంగా జరగదు. మానసిక సాధన అన్ని రకాల వాటికిని ఈ క్రింది సలహాలు పాటించటం వల్ల చాలా ఉపయోగం వుంది.

మానసిక పరిశ్రమలను ప్రారంభంలో రోజుకి అయిదు నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ చేయరాదు. క్రమేపీ కాలాన్ని పెంచుతూ తరవాత అర గంట చేయవచ్చును. తగిన మనోదీక్షగలవారు రోజుకి అరగంట సాధనం చేయటం చాలునని కేరింగ్‌టన్ సలహా ప్రారంభంలోనే అతి ఎక్కువగా చేసేవారు క్రమేపీ అసలు చేయటమే మానేస్తారు. భయము అభివృద్ధికి అంతరాయం కల్గిస్తుంది, మనోనిశ్చయం నమ్మకం ఫలితాలను త్వరగా సిద్ధించేలా చేస్తాయి. ఇంకా పిరన్నద ప్రకృతిలో ఈదివ్యశక్తి విశేషంగా ఉంది. దాన్ని మనం కావలసినంతగా ఆకర్షించుతున్నామనే మనో భావాన్ని సదా మనస్సులో ఉంచుకోవాలి." ఇలాంటి భావంతో చేసిన ప్రాణాయామము తొందరఫలితాన్నిస్తుంది.

వీలులేదు అనే పదానికికూడా ప్రాముఖ్యం యిస్తూ "ఎవరైనా అక్రమ వాంఛను కోరినపుడు మొహమాటం పడకుండా లేదు అన్ని చెప్ప గలగటం, సందర్భం వచ్చినపుడు దాన్నే అంటిపెట్టుకొని ఉండటం జీవిత విజయాలకు అవసరమైన వాటిలో ఒకటి" మనం సరిఅయిన పని అని

పూర్తి ఆలోచనతో నిశ్చయించుకొన్న వాటిని తప్పకుండా పాటించాలి.

స్వామి వివేకానంద యిచ్చిన కొన్ని మెళ్యుసలహాలు ఈ క్రింది వివరించబడ్డాయి.

అన్ని పిశాచాలను మనోవికారగత మూలసాధనము నీటిలో మునిగి పోయేవారు గాలికోసం ఎంత తాపత్రయపడతారో, అదేవిధంగా సాధనలో వ్యక్తి దివ్యశక్తుల సంపాదనకు అంత తాపత్రయం పడాలి అసమర్థులం అనే భావాన్ని మనస్సులోకి రానీయకూడదు అలాంటిభావం ప్రయత్నాలను బలహీనపరచి అభివృద్ధికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఊహ అన్ని ఆలోచన లకూ మూలం. అది భావ వేగాన్ని పెంచి శక్తులను వికసింపజేస్తుంది. ప్రక్రియలో ఏకాగ్రత, ఓర్పు క్రమం తప్పనిసాధన అవసరం సాధన ఒక రోజు కూడా మానరాదు. నిద్రలేవగానే, నిద్రపోయేముందు సాధనకు ప్రశస్త సమయాలు. బాహ్య ప్రపంచధోరణి తగ్గించుకొంటే దివ్య శక్తులు మానసిక శక్తులుగా రావటం ప్రారంభిస్తాయి. ఊహించుకొనే శక్తి ఎంత ఎక్కువగా వుంటే అంత త్వరలో ఫలితాలు కనబడతాయి.

యోగశాస్త్రప్రకారం మానసిక శక్తులన్నీ కుండలిని నుంచి ఉద్భవిస్తాయంటారు. మజ్జామకం అడుగుభాగాన్ని త్రికోణంలో జ్వాలలమధ్య చుట్టుకున్న పాముగా వర్ణిస్తారు. కుండలిన్ని దీన్ని అచట నుంచి మేల్కొల్పి మజ్జామకం ద్వారా మెదడువరకు తీసుకురావటంతో అనేక శక్తులు వస్తాయనే భావం ప్రకటించారు. ప్రాణాయామం ద్వారా యిది మేల్కొని పైకి వస్తుందని ఒక గట్టి నమ్మకం. అందే మరో ఊహద్వారా ఆత్మశక్తిని ప్రయోగించి, ఈ ఆకర్షణశక్తిని మజ్జామకం అడుగు ప్రాంతం నుంచి పైకి ప్రవహింపేలా సాధనతో సాధించిన వారికి అన్ని సిద్ధులు లభిస్తాయంటారు. యోగం అంటే మనస్సును దివ్యమనస్సుతో అనగా దైవంతో కలపటం అని అర్థం. మన మనస్సు దైవ మనస్సుతో ఏకమై, అందువలనే ఆ దైవ దివ్యశక్తులన్నీ మన మనస్సుకు వస్తాయి. చల్లని వస్తువుదగ్గర వున్నప్పుడు చలివేసినట్లుగా, వేడివస్తువు ప్రక్కనవున్నప్పుడు వేడి తగిలినట్లుగా, దివ్యశక్తుల దగ్గరకు చేరినపుడు అవికూడా మనలో

ప్రసరించటం ప్రారంభిస్తాయి. యోగసాధనంతో, ప్రాణాయామంద్వారా మనస్సు దివ్యత్వం దరికి చేరుస్తారు. యోగాభ్యాసంలోని మూలరహస్యం యిదే. యోగసాధనలో సిద్ధి పొందిన పతంజలి యోగి, కొన్ని సూత్రాలు సూచించారు. యోగాభ్యాసంచేసేవారు వాటిని ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి యీ క్రింది యివ్వబడ్డాయి.

15. పతంజలి యోగ సూత్రాలు

పతంజలికిముందు యోగసూత్రాలు ఒకరినుంచి ఒకరికి నోటిమాట ద్వారా వస్తుండేవి. వీటిని మొదటిసారిగా క్రోడీకరించినది పతంజలి [illegible] సారం ఏమంటే, మానవుడు తన మనో[illegible] [illegible] కతో [illegible] యోగం. మానవుడు తన మనస్సును [illegible] అదుపు[illegible] కొన్నప్పుడు దివ్యత్వాన్ని సాధించగలడు. అప్పుడే తనను గురించి [illegible] తెలుసుకోగలడు. సాధారణంగా మనోభావాలకు లోనై ప్రాపంచిక [illegible] కాలతో కొట్టుకుపోతుంటాడు. వాటిని [illegible] అదుపుచేసినప్పుడు [illegible] దివ్యశక్తులను గ్రహించి సాధనలతో పొందగలుగుతాడు. యోగాభ్యాసం వల్ల మానవుడు అనేక మానసిక శక్తులను పొందుటకు వీలవుతుంది

యోగసాధనకు అనారోగ్యము, విరామం, సందేహాలు, [illegible], సోమరితనము, సీద వాంఛలవైపు మనస్సును పరుగిడ నివ్వటం, [illegible] లను తెలుసుకోలేని అసమర్థత, కొన్ని శక్తులు సాధించి వాటిని తప్పుకు దారులలో దుర్వినియోగం చేయటం, పూర్తిజ్ఞానాన్ని సాధించినవారు పతికి రావు. సాధనను ఎన్ని అంతరాయాలు వచ్చినా విడవకుండా [illegible] కొని ఉంచలేక పోవటముతో యిలాంటి అంతరాయం [illegible] మనస్సును ఏకాగ్రత స్థితికి గట్టి ప్రయత్నంతో తీసుకొని రావటంద్వారా యీలోపాలు సవరణ అవుతాయి. మనస్సును చంచలత్వాన్నుంచి ఒకేధ్యానానికి ఏకాగ్రతకు తీసుకురావటంవల్ల మానవుని దివ్యశక్తులు పనిచేయటం ప్రారంభ మవుతాయి. ఆ స్థితిని సాధించినప్పుడు అణువునుంచి బ్రహ్మాండము వరకు వశం అవుతుంది.

మనస్సుని ఒక భావంపైన నిలిపినపుడు, భావందాన్ని వదలి యితర భావాలకు పరుగుదీస్తుంది. అలా ప్రక్కకుపోయిన మనస్సుని తిరిగి ప్రయత్నింపగా, ఒకే భావంపైన మనస్సు యెంతసేపయినా ఉండగలుగుతుంది. ఆ స్థితికి రాగలిగినపుడు మానవునకు అన్ని శక్తులు లభిస్తాయి. అలాంటి ఏకాగ్రతతోనే మానవ మనస్సు దైవాంశను పొందగలుగుతుంది.

ప్రాణాయామంద్వారా జీవితానికి అవసరమైన అన్ని శక్తులు పొందవచ్చు. దానికి ఏకాగ్రత తోడు అయినపుడు అవి సులభమవుతాయి. దానిద్వారా అన్నిరకాల మానసిక శక్తులు హస్తగతం చేసుకోవచ్చు.

16. కొత్త మార్గం

మనోదృష్టిని శరీర అన్ని భాగాలకు మరల్పటంవల్ల ఆకర్షణశక్తి వస్తుందని,ఎలాంటి రోగాలనైనా నయంచేసుకో వచ్చని, రోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చునని వాన్సుచెసీఅనే ఆమె కనుగొన్నారు 'నయంచేసేది ఏమిటి?' అనే గ్రంధంలో వారు ఇలా వ్రాశారు: "పక్కమీద పరుండి, కొన్ని క్షణాలు శరీరాన్ని సడలించి విశ్రాంతిగా ఉండండి. కళ్ళు మూసుకోండి. మనో దృష్టిని చాలా నెమ్మదిగా కాళ్ళ చివరిభాగం వరకు తీసుకురండి. ఇలానెమ్మదిగా ప్రతిరోజుమనోదృష్టిని శరీరమంతా ప్రసరింపచేస్తే శరీరమంతా దివ్యశక్తినిండు చున్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు ఇలా చేయటంవల్ల నూతనశక్తితో శరీరంలోని ప్రతి అణువు ఆనందసంచలనం పొందుతుంది ఇలా రోజుకి కొన్ని నిమిషాలు చేస్తేచాలు. మనస్సుతో శరీర ప్రతిభాగాన్ని చూస్తూరావాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి శక్తి శరీరమంతా ప్రవహిస్తున్నట్లు సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు, తద్వారా పోయిన ఓపిక తిరిగివస్తుంది. శరీరం అంతా నూతనబలంతోను ఉత్సాహంతోనూ స్పందిస్తుంది. ఆ స్పందన అన్నిరకాల రోగాలను పారద్రోలుతుంది ఆ శక్తికి నయంగాని రోగాలంటూ లేవు. ఈమె యీ విధానాన్ని అందరికి సిఫారసుచేశారు. ఇరవై సంవత్సరాలు, ఈపద్ధతిని అనేకులకు బోధించి వారు ఆచరించేలా చూచారు. వారి ఇరవై సంవత్సరాల అనుభవంలోను ఈ విధానం అనుసరించిన అందరిరోగాలు నయం అయాయి. దీనినుంచి ఫలితం ఆచరించి

పొందనివారు ఒకరుకూడా లేరని వ్రాశారు

17. కన్ను శక్తి

ఆత్మకు కళ్ళు కిటికీలాంటివి ప్రేమ, భయము, అసూయ, అమాయకత్వం, వేసం, ధైర్యం మొదలయిన భావాలన్నీ కన్నులద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. ఆకర్షణశక్తి కంటి దృష్టిద్వారా బయట ప్రపంచంలో పని చేస్తుంది.

హన్నా, హర ఇలా వ్రాశారు: "కంటినుంచి ఆకర్షణశక్తి సర్వవేళల ప్రవహిస్తుంటుంది సింహాలను మచ్చిక చేసుకొనేవారు, అంతక్రూరమైన వాటనికూడ వారి కంటిదృష్టితో వారికి లొంగబాటుకు తీసుకొస్తారు. మన పరిచితులనుకూడా మన కండ్లదృష్టితో వశ్యులను చేసుకొంటాము" ఈ శక్తి మానవులలో ఎక్కువగావున్నది, హీనంగావున్నది వారి కండ్లను చూచి చెప్పవచ్చును. ఇది ఎక్కువగా వున్నవారు ధైర్యంగా ఏదుటవారి ముఖంలోకి చూడగలుగుతారు. ఈ శక్తి ప్రకాశాన్ని వారి కండ్లలో చూడవచ్చు.

కోక్విన్ ఇలా వ్రాశారు: "మానవకంటికి అమోఘమైన శక్తివుంది. నిశ్చలంగా నిలబడి చూస్తే అతి క్రూరమృగాలుకూడా భయంతో తొలగిపోతాయి" శరీరంలోని ధైర్యం కళ్ళద్వారా తెలుస్తుంది. భయంతోకూడిన చేష్టలు ఎదుటివారి ధైర్యాన్ని ఎక్కువచేస్తాయి. కుక్కలు పారిపోయేవారిని తరమటానికి యిదే కారణం. పెద్దపులులులాంటి క్రూరమృగములను ధైర్యంగా నిలబడి చూపులతో వాటిని హడలగొట్టిన వారున్నారు. కన్నుల ద్వారా ప్రవహించేశక్తి అందుకు కారణం. వీరు లండనులో జరిగిన ఒక సంఘటన వ్రాశారు.

లండను నగరంలో ఒక పులి బోనునుంచి తప్పించుకోని నగర వీధులలో బడింది. ప్రజలు భీతితో పరుగులు తీశారు. ఈ సంగతి తెలియని ఒక వ్యక్తి తలుపులు తీసుకొని వీధిలోకివస్తే, కొన్నిగజాల దూరంలో పులి ఎదురైంది అతడు పారిపోవటానికి ప్రయత్నించటం ప్రమాదకరమని తెలుసుకొని నిశ్చలంగా నిల్చొని పులిని ధైర్యంగా చూడటం ప్రారంభిం

... చూసితే పులి ముందుకు రాకుండా తిరిగి వెళ్ళిపోయింది.

...ంగ్‌టక్, "... మానసిక శక్తులు" అనే పుస్తకములో వ్యక్తి చెందిన ఆకర్షణ శక్తిని కన్నులద్వారా ఇచ్ఛతో ప్రవహించేలా చేయవచ్చు. ఇలా ఎదుటివారిని కంటితో చూసి ఆకర్షించవచ్చు. అలాంటి ఇతరుల శక్తి మనం గ్రహించుకోవాలంటే అలాంటివారి కన్నువైపు చూడకుండా మన దృష్టి ప్రక్కగా మరల్చాలి. మనం ఇతరులను చూచే సమయాలలో సహజంగా చూడాలి. కాని వారికి అనుమానాలు కలిగేలా చూడగూడదు

18 కంటికి వ్యాయామాలు

కంటిద్వారా ఆకర్షణశక్తి బాగా ప్రవహించేలా చేయటానికి కండ్లకు వ్యాయామము ఉంది. దీనివల్ల దృష్టికి సంబంధించిన నరాలు, కండరాలు దృఢపడి చూపు ఎక్కువ ఆకర్షణవంత మగుతుంది

... సూచించినమార్గం: "అద్దం ముందు నిల్చొని మీ కన్నులలోకి మీరే కండ్లరెప్పలు వాల్చకుండా చూడటం అభ్యాసం చేయండి. నిత్యజీవితంలోకూడా మనుష్యుల కండ్లలోకి చూడటం అలవాటు చేసుకోండి దీనివల్ల కండ్ల ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువవుతుంది."

కాలింగ్‌టన్ సూచించిన మార్గం: "ఏదో ఒక వస్తువును కనురెప్పలు వేయకుండా చూడటం రోజూ అభ్యాసం చేయండి. మనస్సుకూడా చంచలం అవకుండా దృష్టితో లయమవ్వాలి అలా మొదట కొంతసేపు చూడగలుగుతారు. అలా రోజూ చేస్తే చాలాసేపు చూడగలుగుతారు రెప్పవేయకుండా కొన్ని నిముషాలు అలా చూడగలిగేవరకు ప్రతిరోజూ ఒక నిర్ణీతసమయంలో అభ్యాసం చేయాలి."

మన దేశంలో చాలామంది యీ అభ్యాసాన్ని ఒక నల్లటిచుక్కను చూస్తూ చేస్తారు. ఒక తెల్ల కాగితంపైన గాని, ఒక తెల్లటి అట్టపైనగాని, అర్ధరూపాయిసైజులో నల్లసిరాతో లేక రంగుతో ఒక చుక్కనువేసి, ఒక గోడకుగాని బల్లపైగాని ఎదురుగా ఉండేలా ఏర్పాటు చేయాలి. తెల్లగోడ మీదకూడా దీన్ని వేసి ఉపయోగించవచ్చు. ఆ చుక్కకు ఎదురుగా కొన్ని అడుగుల దూరంలో కూర్చొని కనురెప్పలు వేయకుండా నల్లచుక్కనిచూడాలి.

అలా కొంతసేపు చూచేసరికి కళ్ళమ్మట నీరు కారటం ఆరంభమవుతుంది. అలా నీరు రావటం ప్రారంభమవటానికి ముందు కనురెప్పలు వేయటంవల్ల ఆ నీరురాదు. తరువాత మళ్ళీ అలానే చూడాలి. కళ్ళకు నొప్పికలిగే భావం రాగానే ఆరోజుకి మానేయాలి, మానకుండా అదేపనిగాచేస్తే కళ్ళకు హాని కలుగుతుంది ఈ జాగ్రత్త గుర్తుంచుకోవాలి. అది పాటించకపోతే మంచి కన్నా చెడు ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఇలా రోజూ అభ్యాసం చేయటంవల్ల రెండు లేక మూడు నిమిషాలు కనురెప్పలు వేయకుండా చూడగలుగుతారు. అంత చేయగలిగితే చాలు - కొంత ఏకాగ్రత వచ్చినట్లుకూడా అది గుర్తు.

అలా నల్లచుక్కను చూస్తుంటే, మనో ఏకాగ్రత పెరిగినకొలది నల్లచుక్కచుట్టూ ప్రకాశమైన కాంతి కనపడుతుంది అభ్యాసం పెరిగిన కొలదీ ఆకాంతి పెద్దదయి, దానితో నల్లనిచుక్క మాయం అవుతుంది ఒట్టి ప్రకాశమే కనబడుతుంది చుక్కకు బదులుగా ఇలాంటి అనుభవం ఒకటి రెండువారాలు ఏకాగ్రతతో నల్లచుక్కను చూస్తూంటే ఎవరైనా పొందవచ్చు సహజంగా చంచలత్వం లేనివారికి యిది మరీ త్వరగా చేయ వచ్చు ఈ అభ్యాసాన్ని రోజూ ఒకే సమయంలో చేయటం మంచిది ఎవరి తీరికకాలంలో వారు చేయవచ్చు కళ్ళజోడుతోకూడా చేయ వచ్చును. నల్లచుక్క కంటిపైన, క్రింద రాకుండా సమాన ఎత్తులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి దానికి మూడునుంచి పది అడుగుల దూరంలోపల కూర్చొని చూడాలి ఈపైన చెప్పినవాటిలో ఏ మార్గాన్నైయినా అవలం బించవచ్చును.

19. దృష్టిదోషం

ఒక మనిషి స్వభావికంగా మంచివాడైతే అతని కంటినుంచి వెలువడే శక్తికూడా మంచిగా ఉంటుంది మనిషి చెడు అయితే అదికూడా కొంత చెడు మార్పులు చెందుతుంది ఈ శక్తి స్వభావికంగా ఎక్కువుండి, వారు ఓర్వలేని స్వభావం గలవారైతే అలాంటివారి చూపు దృష్టిదోషం కలి గిస్తుంది దావ్నె కొందరు దిష్టి కన్ను అంటారు దీనికి అసూయ

ఎక్కువ మూలం.

క్లారింగ్టన్ ఇలా వ్రాశారు: కొందరికి ప్రత్యేకంగా శక్తి వారి కండ్లకు ఉంటుంది. దాన్ని చెడుకన్ను అంటారు. అంటే వారి చూపు ఎక్కడపడితే అక్కడ చెడ్డ జరుగుతుంది ఈ నమ్మకం అనుభవం ఇటలీ స్పెయిను, ఆస్ట్రేలియా మొదలయిన అనేక దేశాలలో ఉంది. ఇలాంటి చెడుకన్నులున్నవారు పశువులను చూస్తే అవి జబ్బుపడి నశిస్తాయి. వారి చూపు పడితే పంటలు పోతాయి రోగాలు వస్తాయి. ఇది కొందరిలో కోరు కొనని వరంగా వస్తుంది. ఈ దోషాన్నుంచి తప్పుకోవటానికి యితర దేశాంలో కుడిచేతి వ్రేళ్ళని మూసి, చిటికెన వ్రేలుని, చూపుడు వ్రేలుని బయటకువదలి, దృష్టిదోషం తగలకుండా అలాంటివారివైపు చూపుతారు. చేతి వేళ్ళన్నీ ముడిచి చిటికిన, చూపుడువ్రేళ్ళు ముడచకుండా ఉండుటవల్ల ఎద్దుకొమ్ముల ఆకారం వస్తుంది. దాన్ని దృష్టిదోషం వున్నవారికి చూపటం వల్ల చెడుదృష్టి తగులదని నమ్మకం.

లెబన్ అంటాడు: "కొన్ని మనకు నమ్మకంలేనంతలో మూఢ నమ్మకాలనీ, అసంభవమని ప్రజానమ్మకాలను త్రోసిపుచ్చటం సర్వదా మంచిదికాదు. ప్రకృతి పరిమాణాలకు మానవ అభిప్రాయాలు హద్దులను పెట్టలేవు. అన్నీ తెలుసుకోవటంకూడా అసాధ్యం.

భారతదేశంలో యీ రోజుకి దృష్టిదోషాన్ని గురించి ప్రజలలో నమ్మకం ఉంది. అనేకమంది వాటి నిదర్శనాలు ప్రత్యక్షంగా చూచి ఉంటారు అనేక జబ్బులు దృష్టిదోషంతో వస్తాయని ఆ దేశాల వారివలెనే మన దేశీయులు అనాదిగా తెలుసుకొన్నారు. దీని నివారణకు వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధమార్గాలు అవలంబిస్తారు కొందరు వారి పంటచేలకు, క్రొత్త భవనాలకు, దృష్టిదోషం తగలకుండా బూతు బొమ్మలను, చుక్క కుండలను పెడతారు. కొందరు భవనాలకు బూడిదగుమ్మడికాయలు వ్రేలాడ గట్టి వాటిని అప్పుడప్పుడు నడివీధులలో పగులగొడతారు. దృష్టిదోషం తగిలి తలనొప్పి, జ్వరం వచ్చినవారికి, ఎండుమిర్చి, ఉప్పు చేతితో వ్యాధి గ్రస్తుని చుట్టూ త్రిప్పి మండే పొయ్యిలో వేస్తారు. కొందరు ఉప్పును తల

చుట్టూ త్రిప్పి నీటిలో కరగించి బయటకు పారవేస్తారు. కొందరు కొబ్బరి కాయను తలచుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి వీధిలో పగలగొడతారు. మరి కొందరు నిమ్మకాయలను పసుపు సున్నం కలిపిన అన్నాన్ని అలానే ఉపయోగిస్తారు వివాహాది శుభకార్యాలలో ఆఖరి కార్యక్రమం దృష్టి తీయటం అని పైవిధంగా ఏదో ఒకటి చేస్తారు

ఆఫ్రికాదేశం లోను, అరేబియాదేశంలోను దృష్టికంటికి హడలెత్తుతారు. ఎవరైనా బయటివారు బిడ్డలను మెచ్చుకొన్నా, గుర్రాలను యితర విలువైనవాటిని గురించి ఆహ్లాదంగా ఎవరైనాచూస్తే దురదృష్టం తరుముకు వస్తుందనుకొంటారు ఆ దోషం పోవటానికి చూపుడు వ్రేలు చివరభాగాన్ని నోటలోని ఉమ్మితో తడిచేసి దృష్టిదోషం తగిలినవారి చుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి తరువాత వ్రేలిని నీళ్ళతో కడిగివేస్తారు. ఇది దృష్టిదోషానికి త్వరగా పనిచేసే విరుగుడు.

20 సమ్మోహన శక్తి

ఈ పుస్తకం మొదటి పుటల్లో మానసిక శక్తులను గురించి స్థూలంగాను, పై పుటల్లో మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించీ వివరింపబడింది. ఈ క్రింది రాబోయే పుటలలో యోగనిద్రను గురించి వివరించబడింది.

అన్ని కాలాలలోను కొందరు మహనీయులు, వారి చేతులతో రోగ పీడితులను అంటుకొనుటద్వారా రోగాలు నయం అయినట్టు ఆధారాలు ఉన్నాయి వారు వారిచేతుల ద్వారా, జబ్బుని నయం చేసేశక్తిని రోగం ఉన్నవారి శరీరంలో ప్రవేశపెట్టేవారని యూహవుంది అని ఎన్‌సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా గ్రంథం తొమ్మిదవ ముద్రణలో పదిహేనవభాగంలో 227 వ పేజీలో పేర్కొనబడింది కొందరి చేతులు వేయగా నయంఅవటం అంటే, మానవ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా వున్నవారి చేతులన్న మాట :

ఈ విధంగా రోగాలు నయంచేసే పద్ధతి చాలా పురాతనమైనది. పూర్వం హిందూదేశంలో యోగులు ఋషులు యీ విధంగా చేసినవారున్నారు. జీసస్‌కూడా యీ విధంగా ఎందరో రోగులకు రోగవిముక్తి కలిగించారు. అనేక యితర దేశాల మత గ్రంథాలలోకూడ యిలాంటి సంఘట

నలు చాలా వున్నాయి. డాక్టరు మెస్మరు కాలంనుంచి ఈ పద్ధతి శాస్త్ర రీత్యా అభివృద్ధి అయి ఆచరణద్వారా ప్రపంచమంతా శాస్త్రోక్తంగా అభివృద్ధిఅయింది. ఈ విధానంలో రోగాలు అద్భుతంగా నయం అయినట్లు ఆధారపూర్వక ఋజువులున్నాయి. మానవుల రోగపీడనలను రూపుమాపుటకు ఇది ఉత్తమ పద్ధతిగా అనేకసార్లు ఋజువుచేయబడింది. ఈ విధానం వల్ల రోగాలు మందులతో గాకుండా, మానవ ఆకర్షణశక్తితో చేతులను రోగశరీరానికి పై నుండి క్రిందికి కొంచెం దూరంగా ఆడించటం ద్వారా (Passes) జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతిని ఎక్కువగా ఆచరణలోనికి తెచ్చిన వారు డాక్టరు మెస్మరు. అందుకే దీనిని మెస్మరిజం అని అంటారు కాబట్టి దీని మూల పురుషుని గురించి తెలుసుకొందాం

21. ఫ్రెడరిక్ యాంటన్ మెస్మర్

డబ్ల్యు. హెచ్. బాచ్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇలా వ్రాశారు: ఫ్రెడరిక్ యాంటన్ మెస్మరు 11-5-1733లో వెల్ అనేచోట జన్మించారు. ఆ ప్రాంతంలో రైన్‌నది కాన్‌స్టన్స్ అనే సరస్సు వదలి ప్రవహిస్తుంది. ఆ కాలంలో వియన్నాలో ప్రఖ్యాత వైద్యులైన వాన్‌స్విటన్ డిహాన్ అనే వారివద్ద వైద్యవిద్య అభ్యసించి పట్టభద్రుడయిన పిదప వైద్యవృత్తిలోవుండే వారు. మొదటినుంచి అభివృద్ధి సాధించాలనే మనోదృక్పథం వుండేది. క్రొత్తవి కనిపెట్టాలనే అభిలాష ఉండేది. పాతసిద్ధాంతాలను విమర్శించేవారు వాటిని అనుసరించేవారుకూడా కాదు. ఆ కారణంగా యితరులతో హేళనకు లోనయేవారు. అనంత ఆకాశాన్ని గురించి, ప్రకృతిని గురించి సతతం ఆలోచించేవారు. ఈ ఆలోచన 1760 లో ప్రారంభమయింది. దాని ఫలితమే మెస్మరిజం అనే సమ్మోహనా రహస్యాలు.

వారి పరిశోధనవల్ల మానవ ఆకర్షణశక్తిని కనుగొన్నారు. అది ప్రపంచం అంతా నిండివుందని గ్రహించారు. దాన్ని రోగనివారణకు విరివిగా ఉపయోగించి విజయం సాధించిన తరువాత వారు బాహాటంగా చెప్పింది :- "ఆరోగ్యానికంతా ఒకటే కారణం జబ్బులకంతా ఒక్కటే కారణం. వాటి నివారణకూడా ఒకటే మూలం." వారి పరిశోధన ఫలితంగా వారు

కనుగొన్నది. - ఆకర్షణశక్తి శరీరంలో అధికంగా ఉన్నవారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అది లోపించిన వారు రకరకాల రోగాలకు గురి అవుతారు. లోపాన్ని సవరించటంద్వారా ఎలాంటి రోగం అయినా నయంఅవుతుంది. ఈ సిద్ధాంతాన్ని వారు బలంగా ఆచరించి బలంగా ఋజువు చేశారు.

మెస్మరు తన సమ్మోహన శక్తిని చాలా విశేషంగా పెంచుకొని దాన్ని ఉపయోగించి ఎవరూ నయం చేయలేని ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయంచేసేవారు. వీరి కొత్త సిద్ధాంతం నూతన రోగనివారణ పద్ధతి క్రమేపీ నలుమూలలా వ్యాపించటం ప్రారంభమయింది. దానితో వారి కోసం వచ్చేరోగుల సంఖ్యకూడా పెరిగింది. ఆ సంఖ్య ఒకరి తరువాత ఒకర్ని కలుసుకొనుటకు కూడా వీలుకానంత పెరిగింది. అందుకు మొత్తంగా సమ్మోహనంచేయటానికి ఆలోచించడం ప్రారంభించారు. మొదట్లో ఒక నీటితొట్టిని ఆకర్షణశక్తితో భావసంకల్పంతో పూరింపచేశారు. ఎవరైనాసరే ఆ తొట్టిని తాకినంతలో ఆ దివ్యశక్తి వారిలో ప్రవహించి రోగాన్ని నయం చేసేది. రోగుల సంఖ్య యింకా అధికంగా పెరగటంతో ఆ పద్ధతి కూడా అవసరాలకు చాలేదికాదు. అందుకు ఒక పెద్ద చెట్టునుంచి అనేక తాళ్ళు క్రిందకు వ్రేలాడేలా యేర్పాటుచేసి, ఆ చెట్టును వారి సమ్మోహనా శక్తితో నింపేవారు. రోగులు ఆ తాళ్ళను ఒకరు ఒకో తాడును పట్టుకోగా ఆశక్తి వారిలో ప్రవహించి వారి రోగాలు నయం అయేవి. ఈ విధంగా ఎంతమంది వచ్చినా వారికి నయం చేయటానికి ఏమీ కష్టంలేకుండా వారి అవసరాలు గడిచిపోతుండేవి. ఈవిధంగా అనేక వేలరోగులకు రోగ విముక్తి జరుగుతుండేది.

ఈ విధంగా మెస్మరు పేరు చాల ప్రఖ్యాతి అయింది. చాల దూర దేశాలనుంచి కూడా రోగులు వచ్చేవారు. కొత్తరకం వైద్యంతో అచటి సాధారణ వైద్యులకు ఏమీ పని లేకుండా పోయింది. వారి జీవనోపాధి పోయింది దానితో వియన్నా నగరంలో మెస్మరుకు ఒక పెద్ద విరోధ వర్గంతయారయింది. వారు కుట్రవన్ని మెస్మరును వియన్నానుంచి తరిమి వేశారు.

తరువాత వీరుపారిస్ పట్టణం చేరుకున్నారు. ఫ్రాన్సులో అనేకమంది ప్రముఖులకు తమ దివ్యశక్తి ప్రభావంతో అనేక అద్భుత చికిత్సలు చేయటంతో వారి ప్రఖ్యాతి ఫ్రాన్సు దేశంలో విపరీతంగా పెరిగింది వారి సిద్ధాంతానికి మంచి పేరు వచ్చింది.

విలియం లాంగు అనే వారు 'మెస్మరిజం' అనే పుస్తకంలో యిలా వ్రాశారు: "ఆ కాలంలో ఫ్రాన్సు ప్రభుత్వం మెస్మరు రహస్యాలను కొనటానికి ప్రయత్నించింది. అందుకు బేరాలు సాగినాయి. అందుకు తగిన మధ్యవర్తిత్వంలేక అది సఫలం కాలేదు. దానితో ఆ సిద్ధాంతరహస్యాలు వివిధ వ్యక్తులకు ఒక్కొక్కరికి వందనాణేలచొప్పున తీసుకొని చెప్పటం అనే అమ్మకం విరివిగా జరిగింది. ఈ అమ్మకంలో ఒక షరతు ఉండేది. ఆ షరతు ప్రకారం ఈకొత్త పద్ధతి వివరాలు తెలుసుకొన్నవారు వాటిని సాధించుకోవటంలో స్వంతానికే ఆ రహస్యాలు ఉపయోగించుకోవాలిగాని, అవి ఇతరులకు చెప్పము అని వాగ్దానం చెయ్యాలి. వాటిని ప్రతివారు అలాగే వాగ్దానంచేసి కనుక్కొనేవారు. కాని వాగ్దానాన్ని ఎవ్వరూ పాటించేవారుకాదు, ఆ రహస్యాలకు వారి స్వంతం కొంత కలిపి యితరులకు చెప్పివేస్తుండేవారు ఆ అపనపు కలయికలు వ్యక్తులనుబట్టి అనేక రకాలుగా వుండేవి,

అంత వెలకు అమ్మిన ఆ రహస్యాలు యేమంటే ఈ ప్రకృతి అంతా ఆకర్షణ అనే సమ్మోహన శక్తితో నిండివుందని, దాన్ని భావ సంకల్పంతో, సూత్రాలతో శరీరంలోనికి యెంత కావాలన్నా తీసుకోవచ్చునని. అలా పొందినదాన్ని నిలవ చేయవచ్చు. కావలసిన ప్రాంతానికి భావ తలంపుతో ప్రవహింపచేయవచ్చు. అలా ప్రవహింపచేయటం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా నయం చేయవచ్చును.

మెస్మరు తన స్వదేశమయిన స్విట్జర్లాండులో 5-3-1815లో మరణించారు. ఆ ఉద్యమాన్ని వారి ఫ్రాన్సుదేశపు శిష్యులైన మార్క్విస్ డిపుసిగర్ స్వీకరించారు. వీరు గురువుగారి అడుగుజాడలలో నడచి వారు చేసినవన్ని చేయటమేగాకుండా ఆ సిద్ధాంతాన్ని యింకా అభివృద్ధిచేసి

ఎన్నో కొత్త విషయాలు కనుగొన్నారు చేతి వ్రేళ్ళ కొనలద్వారా యీ దివ్యశక్తిని ఎవరి శరీరంలో అయినా ప్రవహింపచేయవచ్చు అలా చేయటం వల్ల అది ఎదుటివారిని సమ్మోహన పరచి ఒకవిధమైన నిద్రను, ఆ నిద్ర లోనే జాగ్రతావస్థను తీసుకొస్తుందని కనుగొన్నారు ఇలాంటి సమ్మోహన నిద్రలో వున్న వ్యక్తితో, మెలకువగావున్న వ్యక్తితో మాట్లాడినట్లుగా మాట్లాడి సమాధానాలు పొందవచ్చు ఒకసారి తన తోటమాలిని ఆకర్షణ శక్తితో నింపుటవల్ల అతడు నిద్రకు లోనైనాడు ఆ నిద్రలో అతడు చాలా తెలివిగా మాట్లాడినాడు తనరోగానికి చక్కటి చికిత్సను కూడా సూచించాడు. అయినా అతడు మామూలు జీవితంలో వట్టి మందమతిః బుద్ధిహీనుడు.

అయినా సమ్మోహనలో అతనికి లేని ఎన్నో తెలివితేటలు పొందగలిగాడు.

మెస్మరుకి ఫ్రాన్సిస్ డిల్యూజ్ అనేవారు యింకో శిష్యుడు. అతడు ఆల్ప్స పర్వతాల ప్రాంతాన జన్మించాడు. మెస్మరుని గురించి చాలా గొప్ప వివరాలువిన్నాడు. వారిని దర్శించి వారి రహస్యాలు తెలుసుకోవటానికి కాలి నడకను బయలుదేరాడు అవి తెలుసుకొని తిరిగి జన్మస్థలానికి వచ్చి విజయవంతమైన చికిత్సలు ఎన్నో చేశారు సమ్మోహనవలన ఎవరికో అయినా బాధలేకుండా చేయవచ్చు అని, అనేక మానసిక పరిణామాలు తీసుకురావచ్చునని కనుగొన్నారు.

ఈ సమ్మోహన సిద్ధాంతాన్ని ఇంగ్లండులో జాన్ ఇలియట్ సన్, జేమ్స్ ఎన్డైల్ అనేవారు వ్యాప్తిచేశారు వీరిని గురించి బ్రాంవెల్ అనే డాక్టరుగారు, 'యోగనిద్ర' (హిప్నాటిజం) అనే పుస్తకంలో వివరించారు

22. జాన్ ఇలియట్ సన్

వీరు ఒక రసాయన శాస్త్రవేత్తకు 1799లో పుట్టేరు ఇడిన్బర్గులో ఎం. డి పాసయ్యారు. వీరికి ఎప్పుడూ పురోభివృద్ధి దృక్పథం వుండేది. గతం శూన్యంగాను, భవిష్యత్తు గొప్పగాను భావంలో గోచరించేది స్టెతస్కోపును కనుగొని ప్రప్రథమముగా వాడింది వీరే. క్వినైన్, అయోడిన్ల ప్రయోగాలను ముందుగా కనుగొన్నది వీరే. రక్తాన్ని కార్చిచేస్తూ వచ్చిన

అప్పటి వైద్యవిధానాన్ని గర్హించిన వారిలో వీరు ప్రథములు. వీరు 1867 లో డుపోటేల్ యిచ్చే సమ్మోహన ప్రదర్శనకు వెళ్ళి చూడటం జరిగింది. అచట యీ కొత్తసిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకొని. లండనులో విశ్వవిద్యాలయ కళాశాలలోని రోగులను సమ్మోహనశక్తితో నయం చేశారు.

వీరు నర సంబంధరోగాలకు, అపస్మారం, ఉన్మాదానికి అసలైన చికిత్స మందులు కాదని అందుకు సమ్మోహన అనబడే మెస్మరిజమే సరి అయిన పద్ధతి అని కనుగొన్నారు వారి ప్రతీక ప్రచార పలుకుబడివల్ల, అనేక సమ్మోహన కేంద్రాలు తెరువబడ్డాయి.

23. జేమ్స్ ఇన్‌డైలు

వీరు ఎడిన్‌బర్గులో 1830లో డాక్టరు పట్టా పొంది ఈస్టు ఇండియా కంపెనీలో ఉద్యోగి అయ్యారు 1845 నుంచి హుగ్లీ ఆస్పత్రిలో ప్రధమ డాక్టరుగా ఉండేవారు. అంతకు ముందు ఇలియట్ సన్ వ్రాసిన కొన్ని గ్రంథాలు చదవటం జరిగింది. శిక్షపొందిన ఒక హిందూరోగికి వరిబీజం ఆపరేషను చేయాలనుకొన్నారు. మామూలు ఇంజెక్షను రోగికి బాధను కలిగించింది బాధలేకుండా ఆపరేషను చేయటానికి సమ్మోహన విధానాన్ని ప్రయోగించారు. అది జయం అయింది. బాధపోయింది ఆపరేషను పూర్తి అయింది అంతకు ముందు సమ్మోహనశక్తిని గురించి అనుభవంలేదు. అందుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవటం మాత్రం జరిగింది. ఈ సంఘటనతో ధైర్యము విశ్వాసము ఎక్కువయి మరో 75 ఆపరేషనులు సమ్మోహనాన్ని వినియోగించివేసి, ఆ వివరాలు మెడికలు బోర్డువారికి నివేదించగా వారు అది అందినట్టు అయినా వ్రాశారుకాదు. తరువాత ఆ వివరాలను బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి అందజేశారు

డిప్యూటీ గవర్నరు ఐన హెర్బర్టుమడ్డల్ కొందరు వైద్యులు నియమించిన ఇన్‌డయిల్ నివేదికను పరిశీలించమన్నాడు. వారి పరిశీలన వ్యాఖ్యానం చాల అనుకూలంగా ఉంది దానిలో ప్రభుత్వం ఇన్‌డెయిల్ కొత్తసేవలను అభినందించింది. సమ్మోహన ప్రయోగాలు సాగించే నిమిత్తం కలకత్తాలోని ఒక వైద్యశాలను 1846లో వీరి ఆధీనం చేశారు అచట మెస్మ

రిజం అనే సమ్మోహన శక్తిని ఉపయోగించి రోగి ఏ విధమైన నొప్పిని, బాధను పొందకుండా చాల పెద్ద ఆపరేషనులు చేశారు. వీరు ఇండియాను వదలి స్వదేశం పోయేలోగా బాధలులేని ఆపరేషనులు అనేక వేలుచేశారు.

24. సమ్మోహన విధానం

ఆంగ్లంలో మెస్మరిజం అనేదాన్ని తంత్రగ్రంథంలో సమ్మోహన అంటారు మానవునిలోగల ఆకర్షణశక్తిని (ప్రాణశక్తిని) చూపుల ద్వారాను చేతులు యితరులపై ఆడించుట ద్వారాను, ఎదుటివారిలో దాన్ని ప్రవహింపచేయవచ్చు. దీన్ని కొందరు కనికట్టు విద్య అని కూడా అంటారు. ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసిననాడు, రోగిని అంటకనే చేతులను ఒకటిగాని రెండుగాని పైనుండి క్రిందికి చూపుతూ వస్తే, దివ్యశక్తి చేతినుంచి రోగిలోనికి ప్రవహిస్తుంది. దీన్ని పాస్ అంటారు. ఇలాంటి పాస్‌లతో అన్ని సామాన్య జబ్బులు నయంచేయవచ్చు పాస్‌లతో బాటు కనుచూపులను కూడా జోడిస్తే, దివ్యశక్తి యింకా బాగా ప్రవహిస్తుంది. సమ్మోహనంలో పాస్‌లను, కంటి చూపులను రోగి సమ్మోహన నిద్రలోకి వచ్చువరకు ప్రయోగిస్తారు. పాస్‌ల ద్వారాను, కంటి చూపులద్వారాను దివ్యశక్తి ఎదటి వారియందు ప్రవహించు చున్నప్పుడు కొంత సేపటికి వారు ఆపుకోలేనంత నిద్రవస్తుంది. ఈ నిద్రను సమ్మోహమనీ, ఆరోగ్యనిద్ర అనీ, లేక మెస్మరిజం అనీ అంటారు అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి యేవిధమైన బాధవుండదు. ఆ స్థితిలో క్లోరోఫారం అనే మత్తుమందును ఉపయోగించే పని కూడా లేకుండా కొందరు వైద్యులు అనగా సమ్మోహన అనుభవం వున్నవారు రోగికి ఏ బాధ తెలియకుండా ఆపరేషన్ అవసరం అయితే చేయగలరు. పైగా అలాంటి నిద్రలో యీ శక్తితో ఎలాంటి రోగం అయినా పోతుంది. అలాంటి నిద్రలో రోగం పోయిందని సూచించే మాటలు రోగికి వినిపించిన ఫలితం మరీ తొందరగా వస్తుంది. దీనినే సమ్మోహన సంకల్పం అంటారు. ఇంగ్లీషులో సజెషన్ అని అంటారు

ఈవిధంగా సమ్మోహన నిద్రకు లోనైనవారి అంతరాత్మ దశల వారీగా చురుకుదనం పొందుతుంది, మొదటిదశలో వ్యక్తి మెలకువ స్థితిలో

వుంటాడు. రెండవదశలో మెలకువకు, నిద్రకుమధ్య వుంటాడు. నిద్రావ్యం ప్రారంభమవుతుంది. మూడవదశలో నిద్రపోతూ వుంటాడు. ఈ దశలో శరీరానికి బాధ తెలియదు. సంకల్పాన్ని చెప్పి శరీరభాగాలు బిగిసిపోవునట్లు చేయవచ్చును నాల్గవదశలో ఈ నిద్ర గాఢమవుతుంది. అన్ని విషయాలు ఆ నిద్రావస్థలో గ్రహించగలుగుతుంది. యీ స్థితిలో సంకల్పం చెప్పి, వున్నది లేనట్లుగాను, లేనిది ఉన్నట్లుగాను ఒక వస్తువును మరో వస్తువుగాను ఆ స్థితిలో వున్న వ్యక్తి చూచేలా చేయవచ్చు. అయిదవదశ మానసిక దశ. ఈ దశలో బాహ్య ఇంద్రియాలు గాఢనిద్రలో వుంటాయి. అంతరాత్మ పైకివస్తుంది. ఈ స్థితిని అరుదుగా చేయకోగలుగుతారు సమ్మోహనంలో వారు అధిక శక్తివంతులయితే తప్ప ఆ స్థితిలో సంకల్పంతో సమ్మోహనలోవున్న వ్యక్తిని కావలసినట్లు ఉంచటం సాధ్యం అవదు. హద్దులు దాటవచ్చు ఆ స్థితిలో అంతరాత్మకు ప్రకృతితో గాఢసంబంధం ఏర్పడుతుంది. భూత వర్తమాన భవిష్యత్తులను చూడగలరు ఆ స్థితిలో సంకల్ప సహాయంతో మర్చిపోయిన విషయాలకు గుర్తుకు తేవచ్చును. మానసికశక్తులను అభివృద్ధిచేయవచ్చు అనేక అత్యద్భుతలీలలు ప్రదర్శించవచ్చు. దివ్యదృష్టి దివ్యశ్రవణం లాంటివి యీ స్థితిలో పొందుతారు. పూర్వం ఋషులు సాధనతో మెలకువతోనే ఈస్థితికి తలంచినంతమాత్రంలో రాగలిగేవారు. మనకి ఒక చిన్న ఆత్మ వున్నట్లుగానే ప్రకృతికి విశ్వం అంతా నిండిన మరో పెద్దఆత్మ వుంది. అదే భగవత్ స్వరూపం అనవచ్చు. దానికే మనవేదాలు పరబ్రహ్మ స్వరూపం అంటాయి ఒక వేడి వస్తువును మనం తాకినపుడు అందులోని వేడి మనకు వచ్చునట్లుగా ఒక చల్లనివస్తువును చేతితో పట్టుకొన్నప్పుడు ఆ చల్లదనం కొంత మన చేతిలో ప్రవేశించునట్లుగా, సర్వ మహిమలుగల ప్రకృతి ఆత్మను మన ఆత్మ చేరినపుడు కొన్ని సిద్ధులు మన కృషినిబట్టి లభ్యమవుతాయి. సమ్మోహనలో యీ స్థితికి కావలసినంతగా చేరగలుగుతాడు ఆత్మను అంతరాత్మ అనే విశ్వచైతన్యానికి, అనగా భగవత్ శక్తికి ఐక్యం చేయటం అనగా యోగం చేయడమే యోగాభ్యాసం సాధనతో యీ స్థితికి చేరగలిగేవారు. ఎలాంటి

అద్భుతాలనైనా చేయగలరు. ప్రతిడి యోగం, దైవయోగం అనటానికి కారణం ఇదే ఇది లభ్యం అయినపుడు పామరులుకూడా మహాత్ములు అవ గలరు. మూర్ఖుడుగావున్న వ్యక్తి ఒకేసారి మహాకవిగా మారిన కాళిదాసు. అలాంటి సంఘటనలకు, ఆ యోగమే కారణం. కొందరు పుట్టుకతోనే విశ్వ చైతన్యానికి సన్నిహితంగా పుడతారు, చాల మేధావులకు అదే కారణం.

విశ్వం అంతా మేధా సంబంధమైన చైతన్యంతో నిండివుంది దాన్నే రకరకాల పేర్లతో దైవస్వరూపంగా పేర్కొన్నారు. కొంత జ్ఞానోదయం అయాక ఊహ సహాయంతోనే ఆ చైతన్యాన్ని తెలుసుకోవటం సాధ్యమవు తుంది. అందరూ అనుకొనే రకరకాల దేవుళ్ళు, అవతారాలు, అసలు భగవత్‌శక్తిలో అతిస్వల్పాతి స్వల్పభాగాలు. ఈ దైవాంశ ప్రతి ప్రాణి లోను వుంది. ప్రతి ప్రాణికి విశ్వచైతన్యంలో మన బాహ్యదృష్టికి తెలియని కలయిక వుంది. ఆ కలయిక ఉన్నంతకాలమే యీ భౌతిక ప్రాణులు మన గలుగుతాయి. ఆ సంబంధాన్ని సూత్రం అంటారు. ప్రాణులకు అదే ఆధారం. ఆ ఆధారంతోనే లేక సూత్రంతో యీ జగన్నాటకం జరుగు తుంది. అందుకే విశ్వచైతన్యాన్ని జగన్నాటకం సూత్రధారి అనటంకూడా వుంది. మన జీవితంకూడా ఆ సూత్రం అనగా దైవశక్తితో యోగం అయినా కలయిక ఉన్నంతవరకే సాగుతుంది. ఆ సూత్రం తెగటం అనగా యోగంపోతే మనమూ వుండము. మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉండవు. అవి లోపించగానే సర్వసమర్థులు అనుకొనే మనం శవం అయి పూరుకొంటాము. అంతకుముందు గజబలులు అయినా అది లోపించగానే ఆ కంచరాలు అలా వున్నాకూడా పూచికపుల్ల కదపలేరు. అందుకే సర్వందైవయోగం అన టానికి కారణం సాగినంతకాలం అంతా మన స్వంత ప్రభావం అని గర్వ పడతాం అది అజ్ఞానమే మనకుయోగం వున్నంతకాలమే మనకు సాధ్య మయ్యే పనిని చేయకలుగుతాం.

ఇంతకుముందు వివరించిన ఆకర్షణశక్తి వివరాలు సరిగా అర్థంచేసు కొంటే సమ్మోహన చేయటం సులభం అవుతుంది.

ఇంతకుముందు సూచించిన ప్రకారం ప్రాణాయామాన్ని, పాస్‌లు అనే చేతులద్వారా ఆకర్షణశక్తిని ప్రవహింపచేయటం, కండ్లతో ఒక నల్లని చుక్కని చూడటం, ఈ మూడు అభ్యాసాలు రెండు మూడు వారాలు అభ్యసించిన వారికి సమ్మోహనం చేయటం సులభసాధ్యం అవుతుంది. ప్రాణాయామంవల్ల కావలసినంతగా ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసుకోవటం జరుగుతుంది. ఏకాగ్రత దృష్టిని చుక్కపై అభ్యసించుటద్వారా. పాస్‌లువల్ల ఆకర్షించిన శక్తిని అవసరమైన వారిపై ప్రయోగించి ప్రవహింపచేయటానికి వీలవుతుంది

పాస్‌లను అభ్యసించటం అనగా చేతులను ప్రయోగించే అభ్యాసం రోజుకి పదినిమిషాలు చేస్తే సరిపోతుంది చేతులను ప్రయోగించటంలో అవి బాగా ఉపయోగపడుటకు రెండు అరచేతులను కలిపి కొంతసేపు ఒకదానికొకటి పామాలి. అలా కొంచెం వేడి ఎక్కువరకు పామి వేళ్ళను చాచి వాటిద్వారా చైతన్య ఆకర్షణశక్తి బయటకు ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించుచూ, చేతులను ఆడించాలి. దాన్ని ప్రవహింపచేసిన సమ్మోహన చేయునెంచిన వ్యక్తిని ఎదురుగా కూర్చోబెట్టి చేతులను ఎదటివ్యక్తి తలనుంచి కాళ్ళవైపుకు కదలించాలి. ఆ పని శరీరానికి కొంచెం దూరంగా అనగా ఒకటి రెండు అంగుళాల దూరంగా చేతులను ఆడించాలి. అలా చేతులను ఆడించటానికి అంగ్లంలో పాసులు అంటారు తెలుగులో హస్తచాలనం అనవచ్చును. అలా హస్తచాలన చేయునపుడు వ్రేళ్ళ కొనలనుంచి ఆకర్షణశక్తి అనబడే ప్రాణశక్తి బయటకు ప్రవహించి ఎదటి వ్యక్తిలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఊహించాలి. ఆ ఊహంపైన మనోభావం కేంద్రీకరించి ఉండాలి. ఆ పనిచేస్తున్నంతసేపు ఆ భావం అలానే ఉండాలి. అది చాలా ముఖ్యం అనే విషయం గుర్తుంచుకొవాలి. హస్తచాలనం ఎదుటి వ్యక్తిపై చేయుచునపుడు చేతులు కాళ్ళవైపుకు తీసుకొనివచ్చి మళ్ళీ వేళ్ళు తెరిచి కాళ్ళవైపుకు హస్తాలను తీసుకురావాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ రావాలి. ఇలా మొదట్లో అభ్యాసం చేయడానికి మనిషికి బదులుగా, ఎదురుగా ఒక చుట్టిన చాపనుగాని, కుర్చీగాని లేక స్తంభాన్నిగాని ఒక తలగడనుగాని, మరేదైనాగాని ఎవరి వీలునుబట్టి వారు

ఉపయోగించుకోవచ్చును. సామాన్యపద్ధతుల్లో సమ్మోహన చేయుటకు కొన్ని సామాన్య పద్ధతులున్నాయి. పైన వివరించిన అభ్యాసాలు కొంతకాలంచేసిన తరువాత సమ్మోహనాన్ని ఎవరిమీదనైనా ప్రయోగించ గలిగే సామర్థ్యం వస్తుంది. అందుకు ఒక స్నేహితుని లేక అందుకు అంగీకరించే ఏ పరిచయస్తునైనా పిలిచి మీకు ఎదురుగా కూర్చోమనండి. అలా విశ్రాంతిగా కూర్చోని వారిని మీ కళ్ళవైపు చూడమనాలి. వారు అలా చూస్తున్నప్పుడు మీ దృష్టిని ఎదుటివారి రెండు కళ్ళమధ్య ముక్కు పైభాగాన్ని కేంద్రీకరించాలి. ఆ చూపుద్వారా మీలో శక్తి ఎదుటివారిలో ప్రవేశించుచున్నట్లు చున్నట్లు భావించాలి. అలా అయిదు నిమిషాలు చేయుసరికి ఎదుటవారికి క్రమేపి సమ్మోహన నిద్ర వస్తుంది. అంటే వారు మెస్మరైజు చేయబడినారన్నమాట. మనలో శక్తి బాగా వృద్ధి అయితే అలా కళ్ళతో చూచి భావించినంతమాత్రాన వారు సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు. అంతగా అభివృద్ధి కానపుడు మగతేగాని నిద్రరాకపోవచ్చును అలాంటప్పుడు ఎదటి వ్యక్తిని కళ్ళు మూసుకొనమని చెప్పి హస్తచాలనం చేయాలి. నిద్రవచ్చినపుడు నిద్రపోమ్మని చెప్పాలి. అలా కొన్ని నిముషాలు చేసేసరికి నిద్ర వస్తుంది. ఎదట వ్యక్తి నిద్రను నిరాకరించి మెలకువగా ఉండి ప్రయత్నిస్తే ప్రయత్నం కొంత ఆలస్యం అవుతుంది. ప్రారంభంలో పదిమందిమీద ప్రయోగిస్తే ఇందులో ఇద్దరు సులభంగా సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు అభ్యాసం నమ్మకం దృఢ సంకల్పం పెరిగినకొలది ఆ సంఖ్యకూడా పెరుగుతుంది.

25. తేజస్సు మార్గము

వీరు సమ్మోహన చేయుటకు హస్తచాలనం చేసేవారు. మధ్య మధ్యలో చేతివ్రేళ్ళ కొనలను కన్నులకు దగ్గరగా ఉంచేవారు. అలా దగ్గరగా వుంచినప్పుడు నిద్ర త్వరగా వచ్చేది. వారి పద్ధతిలో నిద్రవచ్చే ముందు కంటిరెప్పలు ఆడేవి. అది నిద్ర రాబోయే సూచనలను తెలుపుతుంది తలనుంచి కాళ్ళవైపు నెమ్మదిగా చేతులను కదపటంవల్ల నిద్ర క్రమేపి

వస్తుంది, అలా నిద్ర వచ్చినపుడు ఆ వ్యక్తిని యితరు అంటకుండా చూడాలి. ఆ స్థితిలో యింకొకరు తాకితే వారి ప్రాణశక్తి కూడా వారిలో కలిసి వారికి మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. అయితే అలా అందరికీ జరగదు. నరాల బలహీనత, హిస్టీరియా, మూర్ఛ, ఉన్మాదము మొదల యిన జబ్బులున్న వారికి మాత్రం సమ్మోహనలో యితరులు తాకిన మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. ఇలా సమ్మోహనలో జరుగుతుంది. హిప్నా టిజం అనబడే యోగనిద్రలో యితరులు తాకరాదు అనే నిషేధం లేదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తాకినా కంగారుపడే పనిలేదు. సమ్మోహనలో వున్న వ్యక్తికి హస్తచాలనం కాళ్ళవైపునుంచి తలవైపుకు చేసి వారిలోని అధిక ప్రాణశక్తిని ఆవిధంగా బైటకు తొలగించి మెలకువ తేవచ్చు. మామూలుగా జేసినంతలో నిద్రనుంచి లేస్తారు. ఎవరైనా తాకితే ఆ మెలకువ లేపినంతలో కొందరికి రాకపోవచ్చు. అయినా ఏమీ చేయకపోయినా కొంతసేపటికి సమ్మోహన దాసంతట అది తొలగిపోయి, క్రమేపీ గాఢనిద్రనుంచి మెలకువ వచ్చినట్లు వస్తుంది.

26. ల్యూయిజ్ మార్గము

పీరు రోగిని సుఖంగా కూర్చోబెట్టి, అతని బొటన వేళ్ళ పైభాగాన్ని వారి బొటనవ్రేళ్ళ పైభాగంతో కొంత వేడి ఎక్కేవరకు నొక్కిపట్టి ఉంచే వారు. ఆ సమయంలో తనలోని శక్తి ఎదటివారిలో ఆ బొటనవేళ్ళద్వారా ప్రవహిస్తుందని వూహించేవారు. అలా బొటనవేళ్ళు కొంత వేడి ఎక్కిన తరువాత చేతులు వేరుచేసి శరీరం పైనుంచి క్రిందకు హస్తచాలనం నెమ్మదిగా చేసేవారు అలా చేస్తూవుండగా ఎదుటివ్యక్తికి సమ్మోహనా నిద్ర వచ్చేది.

ఈ విధంగా అనేక మంది అనేకరకాల పద్ధతులు ఉపయోగించి సమ్మోహన చేస్తారు. మనదేశంలో ఎక్కువగా కంటిచూపుతోనే చేస్తారు. దీన్ని కనికట్టు అంటారు. ఇప్పటి నపీనులు కరచాలనంకూడా ఉపయో గిస్తున్నారు. ఎవరు ఏ పద్ధతిని ఉపయోగించుకొన్నా అసలు మూలసిద్ధాం తం ఒకటే. కంటిచూపుద్వారాను, హస్తచాలనం ద్వారాను ఎదుటి వ్యక్తిలో

ఆకర్షణశక్తి పెట్టి సమ్మోహన నిద్రను తెస్తారు. ఈ విధంగా తెచ్చే నిద్రను సమ్మోహనం అని మెస్మరిజం అని అంటారు. దీనికితోడు నిద్రతెచ్చే సంకల్పమాటలను కూడా ఉపయోగిస్తే వచ్చే నిద్రను హిప్నాటిజం అని యోగనిద్ర అని అంటారు. కొందరు సమ్మోహనకు యోగనిద్రకు ఏ విధమైన భేదాన్ని అంగీకరించరు, వారి ఉద్దేశ ప్రకారం భేదమనేది పేరులో మాత్రమేగాని మిగతా వాటిలో లేదని, అది చాలావరకు నిజమే కావచ్చును. అయినా యోగనిద్ర అనే పేరుతో యీ శాస్త్రం చాలా అభివృద్ధి అయింది. నిద్రరావటం నిద్రలో జరిగే మార్పులు రెండింటిలోను కొంచెం ఇంచుమించుగా ఒకటే అయితే నిద్రతెచ్చే సిద్ధాంతాలలో కొంచెం తేడా సమ్మోహనలో ఆకర్షణశక్తి ప్రయోగించి నిద్రతెస్తారు; యోగనిద్రలో నిద్రరావాలి. అనే సంకల్పభావాన్ని మాటల్లో పదేపదే చెప్పి, ఆ సంకల్పం నెరవేరుతుంది ఈ మంత్రాలనే భావ సంకల్పాలను ఆంగ్లంలో సజెషన్సు అంటారు.

సమ్మోహనాన్ని అభ్యాసం చేయటానికి ప్రారంభంలో ఒకే వ్యక్తిని లేక కొందరు వ్యక్తులను ప్రతిరోజూ ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం మంచిది దానివల్ల ఎంత అభివృద్ధి అవుతుందేది సులువుగా తెలుస్తుంది. ప్రారంభికులకు ప్రశాంత ప్రదేశాలు, అర్ధ చీకటిగదులు విజయాన్ని త్వరగా చేకూర్చటానికి సహాయపడతాయి మొదటి ప్రయత్నంలో ఒక వ్యక్తిలో కొంతసేపు ప్రయత్నానికి స్వల్పనిద్ర కలిగించ గలిగితే మర్నాడు అదే వ్యక్తికి అంతకన్నా తక్కువకాలంలో ఎక్కువ నిద్రను తేవచ్చును. ప్రారంభంలో యీ ప్రయోగాలు చేయటానికి సంకోచంగా వుంటుంది. ప్రయోగాలు ప్రారంభించాక రెండు మూడుసార్లు సమ్మోహన చేయగలిగిన తరువాత ఆ విజయం, నమ్మకాన్ని ధైర్యాన్ని అధికం చేసి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించటానికి సులువవుతుంది.

ఈ విద్యలో ఆరితేరినవారు ఎవరినైనా క్షణంలో సమ్మోహన నిద్రస్థితిలోనికి తేగలరు. కొత్తగా ప్రారంభించేవారు ప్రారంభంలోనే అందరినీ చేయలేరు. పదిమంది మీద ప్రయత్నిస్తే ఒకరిద్దరి విషయంలో

జయం పొందగలరు ప్రారంభంలో సమ్మోహన చేయటానికి అరగంట, అంతకు మించిన కాలంకూడా పట్టవచ్చును. కాని అభ్యాసం పెరిగినకొలది సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అప్పుడు కంఠంతో చూచి భావించినంత మాత్రంలో సమ్మోహనను సాధించవచ్చు. రోగులు, పిల్లలు ఆకర్షణశక్తిని త్వరగా పొందగలుగుతారు కాబట్టి ప్రారంభికులు వారి ప్రయోగాలను అలాంటివారిపై చేస్తే ఫలితాలు సులభంగా కనబడతాయి. మొదటి ప్రయత్నం ఫలించనంతమాత్రాన నిరుత్సాహపడకూడదు, విడువని అభ్యాసాలు, పట్టు విడువని ప్రయత్నాలు పదే పదే చేయటంవల్ల మానసికశక్తుల సాధనలో మంచి విజయాలను సాధించవచ్చు.

సమ్మోహన నిద్రలో, యోగనిద్రలో వివరించిన వస్తి చేయవచ్చు. సమ్మోహన నిద్రనుంచి మేల్కొల్పటము అతి సులువు. పేరు పెట్టి పిల్చి నిద్ర మేల్కొనమని చెప్పినంతలో ఆ నిద్ర పోతుంది. ఎక్కువ వారిలో ఆ పద్ధతి సరిపోతుంది. కొందరు నిద్రలో ఉన్నవారి కాళ్ళపై చేతులువేసి కొంచెం వత్తిడి కలిగిస్తారు. కొందరు విసన కర్రతో ముఖానికి గాలి వీస్తారు. సామాన్యంగా నిద్రనుంచి మేల్కొల్పుటకు ఏమీ శ్రమ ఉండదు. కొందరు గట్టి కేకతో మేల్కొంటారు. ఒక వేళ నిద్ర త్వరగా మెలకువ రాకపోతే, నిద్రపోయేవారిని వారెప్పుడు మేల్కొంటారని ప్రశ్న అడగవచ్చు. ఆ నిద్రలో వారు మామూలు మనిషివలె సమాధానం ఇస్తారువారు. సమాధానం చెప్పిన ప్రకారమే మేల్కొంటారు. లేదా 'పది నిమిషాలు నిద్రపోయి మేల్కొనండి' అని ఉత్తరువు వేస్తే తరువాత ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే వారు పది నిమిషాలు నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటారు, మేల్కొల్పుటకు ఏ ప్రయత్నం ఫలించకపోతే కంగారు అవుసరంలేదు, సామాన్యంగా అలాంటి సందర్భాలు రావు. ఒకవేళ వచ్చినా ఆ వ్యక్తి జోలికిపోకుండా అలా వదలివేసినా కొంత నిద్ర అనంతరం సమ్మోహన తొలగిపోయి మెలకువదానంతట అదే వస్తుంది. అప్పుడు సమ్మోహన చేయువారు నిద్రపోయేవారిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకొని వుండి యితరులు ఎవరూ వారిని తాకకుండా చూడాలి. ఇందుకుగాను వారికి

మెలకువ వచ్చేవరకు వదిలివేయకుండా కనిపెట్టుకొని చూస్తూండాలి. సమ్మోహనను అభ్యసించువారు ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలను తెలుసుకొంటే చాలు.

కొందరికి ఒక సందేహం వస్తుంది. చూపులద్వారాను చేతుల చాలనం వల్లను వారిలో వుండే ఆకర్షణశక్తి యితరులలో ప్రవహింపజేసే ఖర్చు చేయటం వలన క్రమేపీ వారిలోగల శక్తి తగ్గిపోతుందేమో అని భయపడతారు. ఈ సందేహం చాలామందికి వస్తూంటుంది మానవుడు అభివృద్ధి చేసుకొన్న ఆకర్షణశక్తిని ఇతరులపై ప్రయోగించి వ్యయంచేయటంవల్ల అది సహజంగా తగ్గిపోతూ వుంటుందని ఆలోచిస్తారు. పై ఈ ఆలోచన సరియైన దానివలెనే కనుపడుతుంది. కాని ఆ భావం ఏ మాత్రం నిజమైంది కాదు. ధనవస్తుసంబంధమైన వాటిలో అది నిజం కావచ్చును. కాని శారీరక, మానసిక శక్తులలో అందుకు భిన్నంగానే జరుగుతుంది. వాటిని ఉపయోగించినకొలది అవి అభివృద్ధి అవుతాయి. వాటిని ఉపయోగించటం, మానటంవల్ల అవి తరిగిపోతాయి, ఉదాహరణకు మన చేతులు తీసుకోండి. మనం ప్రతి పనికి ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిని ఎక్కువ ఉపయోగిస్తాము. కుడిచేతిద్వారా ఎక్కువ శరీరశక్తి ఖర్చు అయిపోతుంది. అయినా అది బలహీనం అవుతోందా? పని తక్కువచేత ఎడమచేతికి బలం ఎక్కువ అవుతోందా? అలా అవటంలేదు. అందుకు వ్యతిరేకమే జరుగుతుంది తక్కువ ఉపయోగించే ఎడమచేయి బలహీనంగానే ఉంటుంది. ఉపయోగించే కుడిచేయి బలహీనం అవటంలేదు సరికదా; ఎడమచేతికన్నా బలంగా ఉంటుంది. డాక్టరు మెస్మరు తన ఆకర్షణశక్తిని రోజూ అనేక వేల రోగులకు ప్రసరింపచేసేవాడు. అయినా వారిశక్తియే మాత్రం తగ్గలేదు. ఆ శక్తి వారిలో ఎప్పుడూ వుంది ఉపయోగించినకొలది అభివృద్ధి అయింది. మొదట్లో ఒక వ్యక్తినే సమ్మోహన చేయగలిగేవాడు. తరువాత తొట్టిని, దాని తరువాత ఒక పెద్ద చెట్టు ద్వారా అనేకమందిని ఒకేసారి సమ్మోహన చేయగలిగేవాడు. అంటే వారి శక్తి ఉపయోగిస్తున్నకొలదీ బాగా పెరిగింది కాబట్టి మానసిక శక్తులను మనం ఎంతగా ఖర్చు పెడితే అవి అంతగా పెరుగుతాయి. వాటిని

దాచుకుంటే తరిగిపోతాయి. ఎంతగా ఖర్చుపెడితే అవి మనకు అంతగా మిగులుతాయి. అనుమానం పెట్టుకొనేవారికి వారి సంకల్ప బలంవలన అవి తరగవచ్చు అలాంటివారు కూడా ప్రాణాయామం చేయటంద్వారా వారి శక్తి అభివృద్ధిలో వుంచుకోవచ్చును.

27. సమ్మోహన చికిత్సలు

ఎవరైనా శరీర జబ్బులతో బాధపడుతుంటే వాటిని సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించి నయంచేయవచ్చును. సమ్మోహన నిద్రవల్ల ఆకర్షణశక్తి రోగి శరీరంలోనికి బాగా ప్రవహిస్తుంది. దాని లోపము అన్ని రోగాలకు కారణం అని దాన్ని తిరిగి ప్రసాదిస్తే అన్ని రోగాలు పోతాయని డాక్టరు మెస్మరు కనుగొన్నారు. అన్నిరకాల రోగాలను ఆ విధంగా నయంచేసి వారి సిద్ధాంతాన్ని నిస్సందేహంగా రుజువు చేశారు. అదేవిధంగా వారి శిష్యులు ఆచరించి అదే విషయాన్ని అనేకసార్లు రుజువు చేశారు. ఏ రోగానికైనా చికిత్స ఒకటే, అదే సమ్మోహన ప్రయోగించటం, సమ్మోహనలో వచ్చే నిద్ర, ఆకర్షణశక్తితో వచ్చే రోగ నిద్ర యెలాంటి జబ్బులయినా దానికి నయం అవుతాయి. కొన్ని వెంటనే పోతాయి. మరీ తీవ్రంగా వున్నవాటికి కొన్ని సార్లు అదనంగా సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించ వలసివుంటుంది.

తల్లులు చంటిబిడ్డలను లాలించి జోకొట్టి నిద్రపుచ్చటం కూడా సమ్మోహనమే. అలాంటి అలవాటులో వారు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. పసిబిడ్డలు పెరగడానికి పెద్దరక్షణలలో అదొకటి. ఆ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకొని తల్లులు వారి బిడ్డలను లాలించుతుంటే అసలు జబ్బులేరావు. పిల్లలను జోకొట్టి నిద్రపుచ్చినపుడు వారి భావసంకల్పంతో ఆకర్షణ శక్తి బిడ్డలలో ప్రవహిస్తుందనీ, ఆభావంపై వారిమనస్సును కేంద్రీకరించుకొంటే వారిబిడ్డలను అన్నిరకాల జబ్బులనుంచి కాపాడుకో కలుగుతారు.

డాక్టరు యిలియట్‌సన్ మానవ శరీరశాస్త్రం అనేగ్రంథం వ్రాశారు. అందులోని ఒక వ్యక్తికి అప్పుడప్పుడూ వచ్చే పిచ్చిని సమ్మోహనంతో అద్భుతంగా నయంచేయుటం వారు స్వయంగా చూసినట్లు వివరించారు.

విలియంబాగ్ అనేవారు మెస్మరిజం అనే గ్రంధాన్ని వ్రాశారు. దానినిండా సమ్మోహనంతో నయంచేసిన అనేకరకాల రోగ వివరాలు చాలా విశదంగా వ్రాశారు, అది చదివినవారు, సమ్మోహనం వల్ల నయంకాని జబ్బు అంటూ లేదని రుజువవుతుంది. అందులో మందులకు నయంకాని యెన్నో రకాల జబ్బులు నయం అయినట్లు వివరాలతో వున్నాయి.

జేమ్స్ ఇస్‌డయిల్ ఒక గ్రంథం వ్రాశారు. దానిపేరు మెస్మరిజం ఇన్ ఇండియా వారు బెంగాలు ప్రభుత్వంలో ఘనవైద్యులు. ఎం డి పాస్ అయినవారు. అందులో వారు సమ్మోహనాన్ని ఉపయోగించి నయంచేసిన అనేక కేసుల అద్భుత మార్పులు, ఘనవిజయాలు చాలా వివరంగా వ్రాశారు. సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించటం బహుసులువు. అయినా ఫలితాలు చాలా ఘనంగా అత్యుత్తమంగా అద్భుతంగా వుంటాయి.

జబ్బు సామాన్యమైనది అయితే, ఆ సమ్మోహన నిద్ర వచ్చేవరకు చేసే పనిలేదు. జబ్బు ప్రాంతంలో హస్తచాలనం చేసే సరిపోతుంది. ఈ విధానం కొత్తగా ప్రారంభించినవారు రోజుకి పదినిమిషాలు రోగిపై హస్త చాలనం చేస్తేచాలు. వ్యాధినిబట్టి అలా ఒకసారినుంచి కొన్నిసార్లవరకు చేయవలసి వుంటుంది. అప్పుడు కొన్ని నిమిషాలేచాలు. రోగం తగ్గుముఖం పట్టిన తరువాత దూర వ్యవధిలో అలా చేయవచ్చును. రోజుకు ప్రారంభంలో రెండుసార్లు చేస్తే మెరుగు కనపడిన తరువాత రోజుకోసారి, రెండురోజులకో సారి చేయవచ్చు జబ్బు శరీరం లోపలిభాగంలో అయితే హస్తచాలనం శరీరం అంతా చేయాలి. శరీర పైభాగాన జబ్బువుంటే ఆ ప్రాంతానికి మాత్రం చేస్తే సరిపోతుంది. తలనొప్పికి, తలను చేతులతో తలపై నొప్పి ప్రాంతంలో నెమ్మదిగా పాముటంవల్ల సున్నితంగా తాకటంవల్ల ఫలితం త్వరగా కనపడుతుంది. హస్తచాలనం అయిన తరువాత అలా చేయాలి.

జంతువులనుకూడా సమ్మోహనం చేయగలమా అనే ప్రశ్న వుంది, అందరూ అంగీకరించిన సిద్ధాంతం ఏమంటే; సమ్మోహన మానవులకు మాత్రం చేయుటానికి వీలవుతుందని, అందుకు కారణం వారికి అంతరాత్మ వుంటుందని జంతువులకు అంతరాత్మ ఉండదని అందుచేత

జంతువులకు చేసేది సమ్మోహనం క్రిందకు రాదంటారు. కొందరు అనేది యోగనిద్ర తేవటానికి అంతరాత్మ అవసరంగాని, సమ్మోహనకు అంతరాత్మ అవసరంలేదని, అందుచే జంతువులనుకూడ ఈ సమ్మోహన శక్తితో లోబర్చుకోవచ్చునని అంటారు.

నవీనంగా అంతా అంగీకరించేది యేమంటే, యోగనిద్రకు ఎవరి వారు వినేలా సంకల్పాలు క్లుప్తమాటల్తో పదే పదే అంటారు అంతరాత్మపై పనిచేసి యోగనిద్రను తెస్తుంది. సమ్మోహనకు అంతరాత్మతో పనిలేదు. ఒకసింహాన్ని, ఒక క్రూరమృగాన్ని చిటికకూడా ఆకర్షణశక్తితో నింప గలుగుతున్నారు. అలాంటప్పుడు జంతువులపై ఆశక్తిని ప్రసరింపచేయలేము అనటంలో అర్థంలేదు. ఈ శక్తి దేనిలోనైనా ప్రసరింప చేయవచ్చు. అందుకు కారణం ఈ శక్తి లోకం అంతా నిండివుంది. అన్నిటిలోనూ ఏ స్వల్పమో ఉండనే వుంది

ప్రయోగాలవల్ల తేలిన విషయమేమంటే, జంతువులలో సమ్మోహన ప్రయోగించి మామూలునిద్ర మాదవస్థ వరకు తేవచ్చు. వాటికి అంతరాత్మ లేనందున, మానవులలో చూడగలిగే మిగతా సమ్మోహనదశలు రావు ఆకర్షణశక్తిని అభివృద్ధిచేసే గాఢ దృష్టిని అభ్యసించిన తరువాత జంతువులను, పక్షులను గాఢమైన ఆకర్షణదృష్టితోచూచి ఆ శక్తిని వాటిలో ప్రసరింపజేసి వాటిని వశంచేసుకోవచ్చును. ఆ విధంగా అనేకమంది చేశారు. వారి బలమైన అయస్కాంతదృష్టిని ప్రసరించి క్రూరజంతువులను సైతం సాధుజంతువులుగా చేరదీసిన ఘటనలు యెన్నో వున్నాయి.

నల్లటి చుక్కను చూచే అభ్యాసము బాగా చేసిన తరువాత కండ్ల ఆకర్షణశక్తి బాగా అభివృద్ధి అవుతుంది. ఆస్థితి వచ్చిన తరువాత కొన్ని ప్రయోగాలుచేసి దాని విలువను ఎవరికివారే తెలుసుకోవచ్చును. అందుకు ఈ క్రింది ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. కొన్ని కొత్త ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు అచట కుక్కలు, మీదకు దూకేలా మొరుగుతుంటాయి. మనం వాటికి కొత్తగా కనపడటమే అందుకు కారణం. ఏదైనా కుక్క అలా మొరిగే సమయంలో దానివేపు తీక్షణంగా చూచి అది ప్రశాంతం అయేలా మన శక్తిని ప్రవహింపచేస్తే ఆ కుక్కలోని ఉద్రేకం క్రమేపీ పోయి,

చల్లబడి మొరగటం మానుతుంది, అదే విధంగా అతి క్రూరజంతువులను కూడా తీక్షణంగాచూచి జయించిన వారున్నారు. అదే దృష్టిని ప్రయోగించి పక్షులను పట్టుకోవచ్చును కంటి ఆకర్షణశక్తి అభివృద్ధి చేసినవారు పక్షి వైపు ఏకాగ్రతతో చూడాలి. దానితో అది సమ్మోహనకు లోనవుతుంది అప్పుడు నెమ్మదిగా దానివైపు నడిచివెళ్ళి పట్టుకోవచ్చును. అతి భయంకరమైన పులులకు, సింహాలకు గాఢమైన ఆకర్షణ శక్తిగల కళ్ళుంటాయి. అవి చిన్న జంతువులవైపు చూచినంతలో అవి ఆ శక్తికి లోబడి కదలలేక ఆ విధంగా అవి వాటి ఆహారాన్ని వేటాడతాయి. అదే విధంగా త్రాచుపాము కూడా తన ఆహారాన్ని, తన అయస్కాంత దృష్టిని ప్రయోగించి అవి కదలకుండా చేసి పొందుతుంది.

కేవర్న్ అనేవారు రోగ నివారణకు సమ్మోహన శక్తులనే ఆంగ్ల గ్రంధం వ్రాశారు. అందులో వారు విజయవంతంగా నయంచేసిన సామాన్య రొంపనుంచి అతిప్రమాదం అయినవి, మామూలు వైద్యానికి నయం కానివి యెన్నోరకాలు సమ్మోహనా శక్తిని ప్రయోగించి యెంత అద్భుతంగా నయంచేసిందీ అదిచిన్న వివరాలతో సహా వ్రాశారు. సమ్మోహన శక్తుల ఉపయోగాలను ఆ గ్రంధం చక్కగా వివరించింది.

సమ్మోహన శక్తిని దుర్వినియోగం చేసిన సంఘటనలుకూడా చాలా వున్నాయి. బరిన్ పొస్సీ అనే సమ్మోహన శాస్త్రవేత్త ఇలా వ్రాశారు: "సమ్మోహన ప్రయోగంతో మానభంగాలు, హత్యలు, దోపిడీలు, దొంగతనాలు వ్యక్తుల తస్కరణ మొదలయిన వెన్నో సులభంగా చేయటానికి వీలుంది. పోయిన శతాబ్ద ప్రారంభంలో పిల్లలను సమ్మోహన పర్చి యెత్తుకుపోయిన వృత్తాంతాలు హిందూదేశపు ప్రజలకు తెలుసు. అలాంటి దారి దొంగలను ధగులని, థిల్లులని పిలిచేవారు. ఈ ధగ్గులనే దొంగలు దారిన పోయేవారిని సమ్మోహన పర్చి నిర్వీర్యులనుచేసి నిలువుదోపిడీలు చేసేవారు. 1820లో అలాంటి ముఠా ఒకటి ప్రభుత్వానికి పట్టుబడింది. వారు ఇరవై సంవత్సరాలలో అనేకలక్షల పిల్లలను అపహరించారు. దీనితో తప్పుడు

సాక్ష్యాలను పరిశీలించిన వారున్నారు" కాబట్టి యిలాంటి శక్తితో మంచి ఉపయోగాలతో బాటు, అవి దుర్మార్గుల వశం అయితే వారివల్ల ప్రమాదాలూ వున్నాయి. వీటిని గురించి తెలుసుకొని సందర్భము వచ్చినపుడు జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

28. యోగనిద్ర

హిప్నాటిజాన్ని యోగనిద్ర అంటారు. మెస్మరిజం అంటే సమ్మోహనా విధానంలో సూచించిన పద్ధతులే యీ నిద్రలేవటానికి ఉపయోగిస్తూ అదనంగా భావసంకల్పాలను కూడా వాడుతారు. వ్యక్తిని పడకకుర్చీలోగాని, మంచం పైనగాని సుఖంగా నిద్రావటానికి వీలుగా పరుండబెట్టి నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించమని చెప్పి, "నిద్రపో, నిద్రపో" అని నెమ్మదిగా పదేపదే లాలించేలా పైకి అంటూ, అనగా అలా భావ ప్రయోగంచేస్తూ నిద్రపోయేలా చేస్తారు మిగతా వివరాలన్నీ సమ్మోహనలో వివరించినట్లే వుంటాయి.

పడుక్కున్న వ్యక్తికి చేతి గడియారము చెవివద్ద ఉంచుకొని ఆ శబ్దం వింటూ నిద్రపొమ్మని చెప్పి, "నిద్రపో, నిద్రపో" అని నెమ్మదిగా అంటూ నిద్ర తెస్తారు మొదటిలో చాల ఆలస్యం అయినా అభ్యాసం పెరిగిన కొలది త్వరగా నిద్ర తేగలుగుతారు ఇలా నిద్ర తెచ్చిన తరువాత, నిద్ర పోయే వ్యక్తిలో నిద్ర తెచ్చిన వ్యక్తి ఏమార్పు సూచిస్తే అది జరుగుతుంది. రోగాలు పోతున్నాయి. శరీరం సక్రమం అవుతుంది. అంటూ వుంటే, అలాగే జరుగుతుంది అంతరాత్మ చాలా శక్తిదాయకంగాను, నిద్రావస్థలో అది నిద్రతెచ్చిన వారి ఆధీనంలోకి వచ్చి, చెప్పినవాటినన్నీ శరీరములో జరిగేలా చేస్తుంది. ఈవిధంగా భయాలు, రోగాలు, దురల్వాటులు, అనుమానాలు, బలహీనతలు, సోమరితనము పోగొట్టటమే గాకుండా ధైర్యము జ్ఞాపకశక్తి, మంచి ప్రవర్తన, పట్టుదల వినయ విధేయతలు మొదలయినవన్నీ, వాటికి తగిన సంకల్పభావాలు యిచ్చే మాటలు చెప్పి అవి వచ్చేలా చేయవచ్చునని ప్రయోగాల్లో కనుగొన్నారు, వీటి విజయాలకు సాధకుని మనో ఏకాగ్రత చాల ముఖ్యము.

29. విజయ సూత్రాలు

యోగనిద్ర విద్య అభ్యాసకులు అందు విజయసాధనకు కొన్ని ముఖ్యసూత్రాలున్నాయి. జనత్ అనే నిపుణులంటారు: "సాధకుడు తన సాధనతో ప్రయత్నించునపుడు ఏకాగ్రతతో కూడిన తలంపుభావం చాల ముఖ్యం. అది లోపిస్తే విజయం కష్టం" సాధనకు చిరాకు, బలహీనంగా వున్నపుడు ప్రయత్నించకూడదు. మంచి ఫలితాలను యీ పుస్తకం గత పుటలలో సమ్మోహనము క్రింద వివరించిన ఏకాగ్రదృష్టి, కరచాలనాలు. మాటలతో సూచనలు ప్రారంభదశలో బాగా పనిచేస్తాయి వివిధ వ్యక్తులకు అనువయిన వివిధమార్గాలు అవలంభించవచ్చును. ఈ విద్యను సదా అభ్యసించువారు క్రమేపీ శక్తిసంపన్నులవుతారు. యోగనిద్ర వచ్చిందిలేనిది తెలుసుకోవడానికి ఒకే నిదర్శనం యోగనిద్రలో వున్నవారు సాధకుడు చెప్పింది ఆ నిద్రలో కూడా విని చెప్పిన విధంగా సంచరిస్తాడు ఎవరైనా యిలా చేసేముందు ఈ సంబంధించిన సర్వవివరాలు చెప్పితే ఎదుటివారికి అనుమానాలు, భయాలు వుండవు రోగనివారణకు ఎలా ఉపయోగించేది, నిద్ర ఏవిధంగా వచ్చేది, అతడు సహకరించవలసిన తీరు, మొదటిసారే జయం రాకపోవచ్చునని మొదలయినవి దాచకుండా చెప్పటంవల్ల ఒకరినొకరు సరిగా అర్థం చేసుకోవటానికి వీలుంటుంది.

మెస్మరుకూడా తన మెస్మరిజం అనే సమ్మోహనను తను రహస్యముగా వుంచినంతకాలం, ప్రజలు అనుమానించి స్వదేశంనుంచి తరిమివేశారు. విషయాలన్నీ విశదపర్చి చెప్పిన తరువాతనే అతనికి ప్రజాసహకారం విరివిగా అందింది, తాము సాధించినవి బయటివారికికూడా చెప్పి వారుకూడా సాధించేలా వివరించి చెప్పినవారే మహాత్ములుగా పేరుపొందినారు

ప్రారంభంలోనే అందరికీ జయం రాదు. విజయాలకన్నా, ఓటమి ప్రారంభంలో ఎక్కువ. అభ్యాసం పెరిగినకొలది జయం ఎక్కువగుతుంది కొందరు తొలి ప్రయత్నంతోనే యోగనిద్రకు లోనవుతారు మరికొందరు అనేక పర్యాయములు ప్రయత్నిస్తేకాని లోనవరు. అలాంటివారికి యోగనిద్ర సూచనతోబాటు, రోగనివారణ సూచనలుకూడా యిస్తుండే యోగ

న్రిద రాకపోయినాకూడా క్రమేపీ రోగనివారణ జరుగుతుంది. చాలా అరుదుగా మాల్ అనేవారు 40 వ ప్రయత్నంలో యోగనిద్ర తేగలిగేవారు. బెర్లినులో అస్కారు అనే డాక్టర్ ఒకరి విషయంలో 500 వ ప్రయత్నం లోను, ఇంకొకరి విషయంలో 700 వ ప్రయత్నంలోను జయం పొంది నారట. బ్రామ్వెల్ 100 వ ప్రయత్నంలో ఒకరి విషయంలో విజయం సాధించారట. ఇలాంటి దుర్భర వ్యక్తులు చాల అరుదుగా వారికి తగిలేవారు మిగతావారి విషయంలో మొదటి లేక మూడవ ప్రయత్నంలో విజయం వచ్చేది

30. మేల్కొల్పే విధానం

యోగనిద్రకు తెచ్చిన తరువాత రోగ నివారణకు రోగనివారణ సూచనలు యిచ్చి, రోగితో "ఇకముందు చాలా హాయిగా వుంటావు, ఇక మేల్కో" అని ఆజ్ఞాపించినంతమాత్రంలో యోగనిద్రలోనున్న వ్యక్తి మేల్కొంటాడు, చాల తక్కువ యోగనిద్రలో వున్నవారు సూచనల సమయంలో మేల్కొంటారు, చాల తక్కువ లేక యెక్కువ యోగనిద్రలో "ఇక నిద్రనుంచి మేల్కో" అన్నంతలో మేల్కొంటారు. సూచనలు అయిన తరువాత ఒక పావుగంట నిద్రపోనిచ్చి మేల్కొలిపితే, సూచనలు బాగా పని చేస్తాయని కనుగొన్నారు, కాబట్టి 'ఒక పావుగంట నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటావు' అని చెప్పితే చాలు-పావుగంట అయ్యాక మెలకువ వస్తుంది.

చాలా అరుదుగా కొందరి విషయంలో మేల్కొమని చెప్పినా కొందరు మేల్కోరు. అలాంటివారి విషయంలో ఏమీ కంగారు పడవలసిన పనిలేదు, అంటారు నిపుణులు అలాంటివారిని అలానే కొంతసేపు నిద్ర పోనిస్తే, సహజంగానే వారంతటవారు మేల్కొంటారు. అంతేగాని వారిని కంగారు పెట్టుటగాని లేక సాధకుడు కంగారు పడుటగాని జరుగరాదు. డాక్టర్ ఇన్డైలు అలాంటివారి ముఖాన్ని నెమ్మదిగా తట్టటంవల్ల లేదా చల్లనినీటిని వారి ముఖంపైన చల్లటంవల్ల వారు వెంటనే మేల్కొనేవారు.

ప్రయుడు డాక్టర్‌గారు వారికి పంకాగాలి బాగా తగిలేలాగచేస్తే లేచేవారు ఏమి చేసినా మెలకువ రాకపోతే వారిని అలానే నిద్రపోనిచ్చేవారు కొంతసేపటికి వారికి సహజంగా మెలకువ వచ్చేది పూర్తిమెలకువ వచ్చేవరకు వారిని బయటకు పోనివ్వకూడదు. మెలకువ వచ్చాక మతుగా వుంటే చల్లని నీటితో వారు ముఖంకడుక్కొనేలా చేస్తే పూర్తిగా మెలకువవస్తుంది కొందరు ప్రతిభావంతులు ప్రేక్షకులందరినీ సమ్మోహనలో ముంచి (నిద్రలేని హిప్నాటిజం) ప్రేక్షకులకు దెయ్యాలను, వింత ఆకారాలు చూపుతారు. కొందరు ఒక తాడును ఆకాశంవైపువిసిరి అది ఎంతో ఎత్తుకుపోయి దృఢంగా నిల్చినట్లు, అతడు దాన్ని పట్టుకొని ఎక్కుతూ ఆకాశంలోకి మాయం అయినట్లు యిలాంట భ్రమలన్నీ కలిగిస్తారు. అనేక రకాలవింతలు అద్భుతాలు వారు చూస్తున్నట్లు చూపుతారు. అది అంతా మాయ ఫోటో తీస్తే అందులో ఏమీపడదు. అనేక సంవత్సరాల కఠోర సాధనలద్వారా అలాంటి ప్రతిభాపంతమైన ఏకాగ్రతను కొందరు సాధించి ప్రేక్షకులకు సంభ్రమ ఆశ్చర్యాలను కలిగించ గలుగుతారు.

కొందరు యీ విద్యను దుష్ట ప్రయోగాలకు ఉపయోగిస్తారని రోబాసు అనేవారు అంటారు. కొందరు మట్టితోను, పిండితోను లేక మైనం తోను బొమ్మచేసి, అది వారి విరోధి అని సంకల్పించుకొని, వాటిని పాతి పెట్టటం లేక నెమ్మదిగా కరిగించటం, మొదలయినవి నిశ్చల ఏకాగ్రతతో సూచనలు లేక దుష్టభావంమనస్సులో వుంచుకొని మంత్రాన్ని జపించటం చేసారు. వారు అలా చేస్తున్నంతసేపు, ఆ బొమ్మకు జరిగేశాస్తి వారు అను కొనే వ్యక్తికి జరుగుతుందని గట్టిగా సంకల్పించుకొంటారు. అభ్యాసం కొలదీ కొందరు ఇలాంటి సాధనలో ప్రతిభపొంది ప్రజలను పీడిస్తుంటారు. పూర్వ రాజులు వారి శత్రువులను ఈవిధంగా హతమార్చ చూచేవారట. కొందరు బ్రతుకుతెరువుకు యీ దుష్ట విద్యలు అవలంభిస్తారు. కొన్ని కక్షలతో ప్రజలుకూడా యిలాంటి వారిని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇలాంటివిద్యల వారి జీవితాలు చాల విషాదంగా అంతం అవుతాయి ఇలాంటి బాధలకు లోను అయినవారు, వారి తలచుట్టూ నిమ్మకాయలు చుట్టి వాటిని మధ్యకుకోసి

బయటపారవేస్తారు. అది వాటికి విరుగుడు గుణం కనబడేవరకు అరగంటకు ఒకటిగా లేక యింకా యెక్కువకాలంలో తీవ్రతనుబట్టి వాటిని కోసిపారే స్తారు. కొందరు వుప్పును త్రిప్పి నీటిలో కలుపుతారు

పూర్వం స్కాట్‌లెండుదేశంలో ఎలుకలబాధ ఎక్కువ అవగా ప్రజలంతా అవి నాశనం అవుతాయనే సూచనను ప్రతిదినం పఠించగా అవి అన్నీ నాశనమయాయని అంటారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో బ్రిటిష్‌వారు. వారివర్గీయులు 'వి' విజయానికి అనే గుర్తుతో విజయం మనదే అనే సూచన ప్రజలలో ప్రచారం చేశారు. విజయం సాధించారు.

31. ఆత్మశక్తి

ఆత్మవేరు దాన్ని ఆవరించుకొనివున్న మేధస్సువేరు. ఆత్మశక్తి పురస్కరించుకొని మేధస్సు అనేక భావాలను వూహిస్తుంటుంది. ఇలాంటి వివిధ భావాలు మనస్సులో విరామంలేకుండా బయలుదేరు తుంటాయి. ఇవి చాలా బలమైనవి. వీటిని ఆత్మశక్తి అనవచ్చు. ఈ భావాలన్ని మన యిష్టానుసారం బయలుదేరుతాయి. గాన ఇచ్ఛాశక్తి అన్నా అనవచ్చును. మనలో పుట్టే భావాలు మనపైన, ఇతరులు పైన కూడా పనిచేస్తాయి మన భావాలనుబట్టే మన విజయాలుంటాయి. కిరింగ్‌టన్ అనే మానసిక శాస్త్ర వేత్త ప్రకారం మంచి విజయానికి ముందుగా మనకు కావలసిందేమిటో నిర్ధారణ సరిగా వుండాలి తరువాత అందుకు తగిన విజయ భావాలుండాలి. వాటి సాధనకు వీలైన ఆలోచనలు రావాలి. బౌడన్ ప్రకారం మన నిత్య జీవితం మన భావాలపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. వీరి ప్రకారం నెపోలియన్ తన యుద్ధ విజయాలన్నీ ముందు తన భావాలలోపొంది తర్వాత యుద్ధ భూమిలో పొందేడు. ఇగలిన్ అనేవారు ప్రతిక్షణం మన శరీరాలు మన భావాలనుబట్టి మార్పులు చెందుచుంటాయన్నారు. మన మనస్సులో ఎక్కువగా వేటిని తలుస్తూంటామో అవే జరుగుతుంటాయి.

మనం ఒకర్ని గురించి ఎప్పుడూ మంచిగా తలుస్తుంటే వారిలో మానసిక సంబంధం ఏర్పడి వారిలోకూడ మనపై మంచిభావం ఏర్పడి, సన్నిహితులవుతారు. అందుకే మంచి ప్రేమ విఫలం అవదంటారు. భావాలు

శక్తివంతమైన తరంగాలను బయటికి పంపుతాయి ఉద్రేకసమయంలో అవి మరీ శక్తివంతంగా వుంటాయి. మంచి ఉద్రేకంలో ఎవరైనా దీవించినా, శపించినా అవి పనిచేస్తాయి. మామూలు పరిస్థితుల్లో అవంత బలంగా వుండవు. మనస్సును ఏకాగ్రతతో ఒకే భావంపైన వుంచితే అది బలమైన కంపనాలను పుట్టిస్తుంది. దిన్ని భూతఅద్దంతో పోలుస్తారు.

ఉదాహరణకు అయిదు చదరపు అడుగుల అద్దాన్ని యెండలో పెడితే దానివేడి మామూలుగానే వుంటుంది. అదే అద్దాన్ని భూత అద్దంగా మారిస్తే ఆ అయిదు అడుగులపై పడే ఎండ దాని అడుగున ఒకే బిందువు వద్దకు కేంద్రీకృతమవుతుంది. అప్పుడు బైలుదేరిన వేడి వుక్కునుకూడా కరిగిస్తుంది. అలానే మనస్సు ఒకే భావనపైన కేంద్రీకరించినపుడు దాని శక్తి చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది. మనస్సులో అలాంటి ఏకాగ్రత పొందటానికి వోపికగా అభ్యాసం చేస్తేగాని సాధ్యంగాదు.

చార్లెస్ బోడిన్ ప్రకారం అన్ని రకాల మానసికశక్తులకు మూలం మానసిక ఏకాగ్రత. అందుకేచేసే పనిమీదనే మనస్సును కేంద్రీకరించమంటారు ఈ రహస్యాలు గ్రహించి ఆచరించేవారికి అందమైన శరీరం లేకపోయినా విజయాలు పలుకుబడి పొందగలుగుతారు. నెపోలియన్ కురచగా మొరటుగా వుండేవాడు ఫ్రెంచి విప్లవానికి కారణభూతులయిన మిరాబొ, డాన్‌టన్ అసహ్యంగా వుండేవారు. ప్రపంచ ఖ్యాతిపొందిన సోక్రేటిస్ అందవికారం లోకవిదితమే టాల్‌స్టాయ్ ఏమీ అందంగా వుండేవాడుకాదు. అయినా వారు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత పురుషులయ్యారు. వారి ఆత్మశక్తే వారు గొప్పవారవటానికి కారణం

32. ఏకాగ్రత మార్గాలు

పతంజలి యోగసూత్రాలలో మనస్సును ఒకేలక్ష్యం పైన నిలపటాన్ని ఏకాగ్రత అని నిర్వచించారు సింక్లయిర్‌యనే దివ్యదృష్టిగల వ్యక్తి అలానే అన్నారు. ఏదైనాపనిచేసేనపుడు మనస్సు దానిపై లగ్నం అయినా, పనినిబట్టి అది వివిధ ప్రాంతాలకు మారుతుంది. భావశక్తిగాను మనో కేంద్రీకరణ అనగా ఏకాగ్రత అలా కాకుండా, ఏమీ చలించకుండా ఒకే

భావం పైన వుండాలి. పూర్తి ప్రశాంతిలోనే ఏకాగ్రతవుంటుంది మనస్సులో ఏవిధమైన అలజడి వుండకూడదు. ఇలాంటి ఏకాగ్రత, అభ్యాసంలో మాత్రమే అలవడుతుంది. నిద్రలో మనస్సు ఎంత ప్రశాంతంగావుంటుందో మెలకువలో కూడా అంత ప్రశాంతంగా వుండాలి మనోదృష్టి ఒకే విషయంపైన ఏకాగ్రతతో వుండాలిగాని, శరీరంమీదకి, ఇతర భావాలతోను చలించకూడదు. ఇది ఎంత అప్రయత్నంగా చేయగలిగితే అంతశక్తి దాయకం స్వామిశివానంద ప్రకారం మనస్సు లక్ష్యంపైనే కేంద్రీకరించాలి. అలాంటి ఒకేభావం పైనే మానసికశక్తి అంతా కేంద్రీకరించివుండాలి. బెహసన్ ప్రకారం మనస్సు ఒక భావంనుంచి మరో భావానికిపోకుండా అను కొన్న ఒకే భావం పైన మాత్రమే కేంద్రీకరించి వుండాలి ఇలా చేయ గలిగిననాడు మానవునిలో ఎన్నో దివ్యశక్తులు అభివృద్ధి అవుతాయి.

దీన్ని సాధించటం ప్రారంభంలో అతికష్టంగా, అసాధ్యంగా కని పించినా రోజూ పట్టుదలగా అభ్యసిస్తే చాలా సులువుగా అలవడుతుంది. భగవద్గీతకూడా దీన్ని ప్రయత్నంవల్ల సాధించవచ్చునంటున్నది. ఒక మనిషి కొంచెం నిదానంగాపోయి మళ్ళీ ప్రక్కకు నాలుగు అడుగులువేసి. రెండో ప్రక్కకు రెండు అడుగులు వేసి ఒకలక్ష్యం అంటూ లేకుండా అలా ముందుకు వెనక్కు, ప్రక్కలకు నడుస్తుంటే పిచ్చివాడంటాము. అలానే కొంతవరకు భావాలను గురించినంతవరకు మానవులుకూడా పిచ్చివారే అంటారు, కారణం దేన్నో గురించి ఆలోచిస్తాం. అది పూర్తికాకుండానే ఇంకేదో ఆలోచిస్తాం మళ్ళీ దానినుంచి ఇంకోదానికి - అలా చేస్తూ అసలు విషయాన్ని పూర్తిగా మరుస్తాము. ఇగులిన్ ప్రకారం, దుస్తులు వేసుకొన్న ప్పుడు మనస్సు దానిపైనే ఉండేలాగ, భోజనం చేయునపుడు అదే విషయం పైన, అలానే ఏ పనికయినా అలా ఏకాగ్రం చేయటం అలవర్చుకొంటే. మామూలు నిత్యకృత్యాలలోనే ఏకాగ్రత సాధించవచ్చు.

బొత్తిగా ఏకాగ్రత లేనివారికి హెర్బర్టుపార్కిన్ రోజూ ఏదో పుస్తకాల్ని కొన్ని పేజీలు చదివి, పుస్తకంమూసి చదివిన భావాలు తిరిగి గుర్తుతెచ్చుకోమంటారు అలాచేయటంవల్ల కొంత ఏకాగ్రత వస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. లేవులన్ కూడా రోజూ కొన్ని పద్యాలను కంఠస్థం చేస్తే ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు. అయితే ఈ ప్రయత్నాలు మనస్సుకు నీరసం తెచ్చే అంతగా చేయకూడదని, రోజూ కొంతసేపు చేస్తూ అలా ప్రతిరోజూ చేస్తే, చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. నీరసం రాదు. ఇంకా అంటారు ఒకసారి యేమీ ప్రయత్నించక నీరసంగా ఉంటుంది. అందుకు కారణం — బద్ధకం మనస్సులో పట్టుదల, కార్యదీక్ష, చేసే ప్రయత్నంలో ఇష్టం లేకపోవటం.

వివేకానందుడు సూచించిన మార్గం ఏమంటే, మనసు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయంవేపు ఎలా పరుగెత్తుతుంటుందో పరీక్షించి చూస్తుంటే అది ఆగిపోతుంది. రోజూ అలా ప్రయత్నిస్తే అది అదుపులోనికి వచ్చి, చెప్పినట్లు వింటుంది. ప్రాణాయామం కూడా కొంతవరకు మనో ఏకాగ్రతకు తోడ్పడును. [illegible] ముక్కు చివరభాగమందు మనోదృష్టిని కేంద్రీకరించటంవల్ల కూడా ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు.

ఛార్లెస్ బౌడియన్ మనస్సును ఒక కోతితో పోలుస్తారు. కోతి ఒక చెట్టునుంచి మరో చెట్టుకు సదా దూకుతుంది. అలాగే మనస్సు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయానికి పోతుంటుంది. కోతిని కొంత ప్రయత్నంతో తేలిగ్గా ఒకే చెట్టుమీద కొమ్మనుంచి కొమ్మకు సదా దూకుతూ ఒకే చెట్టుపైన వుండేలా చేయవచ్చు. అలానే మనస్సును అనేక దారులకు పోనీయకుండా ఒకే విషయాన్ని గురించి రకరకాలుగా భావించేలా చేయవచ్చు. ఇది మొదటిదశ అంటే నిద్రపోయేముందు ఆరోజున చేసిన పనులన్నీ వరుసగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే ఆపై విషయం మనస్సు కేంద్రీకరించి అన్నీ గుర్తుతెచ్చుకొంటుంది దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది - ఇలా రెండువారాలు చేయాలి. తరువాత రెండవదశకు యత్నించాలి.

రెండవదశ కొంచెంకష్టం. కోతిని చెట్టు అంతాకాకుండా ఒకేకొమ్మపై వుండేలా చేయటంలాంటిది. ఏదో పువ్వో, బొమ్మో, నల్లచుక్కో ఏదో

ఎదురులో పెట్టుకొని దానివైపుచూస్తూ, మనోభావాలు పరిగెత్తకుండా ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు పువ్వు వొకవేపు చూస్తుంటే దాని సైజు, వాసన, రంగు పీటిపైకి ఆలోచనలు పోకుండా మనోదృష్టిలో పువ్వు అనే వొకే మనోభావం ఉండాలి. ఇందుకు నల్లచుక్క ఎక్కువపీలు, దృష్టిని మనస్సును రెంటినీ దానిపై చలించకుండా వుంచాలి. సదా చలిస్తుంటుంది. సదా తిరిగి అచటికి మరలుస్తుండాలి. రోజూ కొంతసేపు ప్రయత్నిస్తుంటే క్రమేపీ చేతనవుతుంది. రోజుకోపావుగంట, ప్రతిరోజు ఒకే సమయాన అభ్యసిస్తే ఫలితాలు బాగా వుంటాయి. అలాంటి ప్రయత్నంలో నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. అది పెరిగే ఏకాగ్రతకు చిహ్నం. అలా వచ్చే నిద్రను మంచి ప్రయత్నంతో అరికట్టాలి. ఏకాగ్రతవల్ల వచ్చే మానసికశక్తి స్వప్నాల ద్వారా జారిపోవటానికి నిద్రవస్తుంది, కాని అభ్యాససమయంలో నిద్రరాకుండా జాగ్రత్తపడాలి అలాంటి సమయంలోవచ్చే నిద్ర యోగనిద్రలాంటిది ఆ పద్ధతిలో, ఏదో ఒక భావంపైన మనస్సును కేంద్రీకరిసే అది నిలుస్తుంది. దీని తరువాతనే మూడవదశ. రెండవదశ పూర్తి అయేసరికి దెబ్బయిశాతాం ఏకాగ్రత వచ్చినట్లే.

రెండవదశలో బాహ్యవస్తువులపై కేంద్రీకరిస్తాము. ఇదేవిధంగా మూడోదశలో కళ్ళు మూసుకుని మానసికంగా జ్యోతిరూపాన్నో, గురురూపాన్నో యూహించుకొని దానిపై మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. అలా అభ్యాసం కొంతకాలం చేసేసరికి, మన మనోనేత్రం తెరచుకొని మనం ఊహించేదాన్ని స్పష్టంగా చూడగలుగతాం ప్రారంభంలో మనోదృష్టిలో రూపాన్ని ఊహిస్తాం అది చెరిగిపోతుంది. మళ్ళీ ఏస్తుంది. ఇలా చేయగా చేయగా అలానే నిల్చిపోతుంది. అంతేగాదు ఆ భావాన్ని బాహ్యంగాకూడా రూపందాల్చేలా చేయవచ్చు. స్వర్గీయ సర్కారు అలా చేసేవారు, అలాంటి స్థితికి రావటం అంటే మనో ఏకాగ్రతలో అత్యున్నస్థితిని అందుకొన్నట్లు అంతటి ఏకాగ్రతను సాధించినవారు మానసికశక్తులతో ఎన్నో మహత్కార్యాలు చేయొవచ్చు అయితే కొందరు యిలాంటిశక్తులు దైవాన్ని చేరటానికి ఉపయోగించాలిగాని, గారడీకి, స్వలాభానికి ఇతరులను శపించటానికి లేక ఆశీర్వ

దించటానికి వినియోగించటాన్ని అతినీచమని సిరసిస్తారు. అలాంటివాటి వల్ల కర్మ పెరిగి సాధనకు మంచికన్నా కీడు ఎక్కువచేస్తుందంటారు. కాబట్టి అలాంటివారు దైవరూపాన్ని ఈసాధనతో అభ్యాసం చేస్తూ క్రమేణా సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతారు. ఇలా కొందరుచేస్తే మరికొందరు స్వార్థపరులు, యీ భావనాశక్తితో వ్యక్తులను లోబర్చుకోవటానికి విరోధాల సృష్టికి స్నేహాలకు రకరకాలుగా దుర్వినియోగం చేస్తారు.

88. భావశక్తి ప్రయోగాలు

పై విధంగా ఏకాగ్రత సాధించినవారు, అట్లాంటి ఏకాగ్రతతో వచ్చే భావనాశక్తిని పరీక్షించటానికి ఇతరులకు ద్రోహంకాని చిన్న ప్రయోగాలు చేసి నమ్మకం కలిగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఎవరైనా నిద్రపోతుంటే వారు నిద్రలేవాలి అనేభావంపై ఏకాగ్రత వహిస్తే అతడు లేచి కూర్చుంటాడు. అప్పుడే నిద్రపోయిన వ్యక్తిని లేపటానికి కొంచెం ఎక్కువసేపు దృష్టి కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుంది. అలానే మనముందు కూర్చున్నవారిని మనవేపుకు తిరిగేలా చేయవచ్చు. నడిచేవారిని పరిగెత్తించవచ్చు. పరిగెత్తే వారిని నడిపించవచ్చు. దూరంలో ఉన్న మిత్రుడు మీకు జాబు వ్రాయాలని ఆ భావంపై మనోదృష్టి కేంద్రీకరిస్తే అచటినుంచి ఉత్తరం వస్తుంది. వారు వారి స్వంత ఉద్దేశంతోనే వ్రాసినట్లు భావిస్తారు. అలాగే పిల్లల్లో వినయ విధేయతలు పుట్టించవచ్చు.

ఇలాంటి శక్తినుపయోగించి కొందరు బజార్లలో వినోద ప్రదర్శనలిస్తారు. నోరు తెరవకుండా చేయటం, కూర్చున్నవారిని లేవకుండా చేయటం, చేతులు శరీరానికి అంటుకొనేలా చేయటం, మళ్ళీ మామూలుగా చేయటం. ఇలా ఆత్మశక్తి ప్రదర్శనలిస్తారు. కొందరు శక్తి లేకపోయినా అలా నటించి కూడాఅలా చూపవచ్చు.

మైక్ శాస్త్రవేత్త పట్టపగలు ఒక వ్యక్తి వలాన టుయిమును నిద్రపోవాలని, తన భావాన్ని ఆ పథిపైనే కేంద్రీకరించేసరికి అతడలా నిద్రపోయాడట ఇంకోసారి మిత్రులు ఎన్నుకొన్న దూరంగా ఉన్న వ్యక్తి వారిదగ్గరకు రావాలనే భావకేంద్రీకరణచేస్తే, అతడలానే వచ్చాడట పిటిని

సాధించినవారు మంచికన్నా చెడుకి వీటిని ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉంది చేతబడి ప్రయోగాలు యీ బాపతు క్రిందకే వస్తాయి. అయితే చెడ్డకి యిలాంటి శక్తులను ఉపయోగించేవారు అంతంలో చాలా ఘోరమైన బాధలకు లోనవుతారు. వారి చెడుకర్మ ఫలితమే అందుకు కారణం.

64. తలంపు బలం

మన శరీరం చెడుగాగాని ఆరోగ్యంగాగాని మనస్సులోకి వచ్చే భావాలనుబట్టి సదా మారుతుంటుందని డాక్టరు ఎమెల్‌కో నిరూపించారు తలంపు ఒకోసారి నమ్మశక్యంగాని ఫలితాలనిస్తుంది అందుకు భావానికి నమ్మకం తోడు అవాలి 1915లో పారిసునగరంలో పక్షవాతంతో కదలలేని స్థితిలో అయిదవ అంతస్తులోవున్న ఆమె తనముందు విమానదాడిసంచి ఒక బాంబు పడేసరికి, ఆ మరుక్షణంలో ఆమె క్రిందకి పాటిపోయింది. ఆ ప్రమాదంనుంచి ఎలా అయినాసరే పారిపోవాలనే బలీయమైన భావం ఆమె పక్షవాతాన్ని మరపించి, పరిగెత్తించింది. అంతకుముందు కాలుచేతులను ఎంత ప్రయత్నించినా కదల్చలేనిస్థితి ఆమెది. చీకటిలో ఈలవేయటం జగడాలలో కేకలువేయటం యివన్నీ ధైర్యాన్ని భావించుకోవటానికి చేసే పనులు.

ఒక భావంమీద మనస్సును సంపూర్ణంగా కేంద్రీకరిస్తే అది నిజంగా మారుతుంటుంటారు. బౌడిన్ మానసిక శాస్త్రవేత్త మనస్సుని నమ్మించగలిగే ఏ భావం అయినా మనోఏకాగ్రతతో సఫలీకృతం అవుతుంది. మన అంతరాత్మ చాలా శక్తివంతమైనదనీ బలమైన భావాల ద్వారా ఆ శక్తి పని చేస్తుందంటారు. అది మనకు తెలియకుండానే, శరీరాన్ని మరమ్మత్తు చేయటం, గాయాలు మాన్పటం, రక్తప్రసారం మొదలైన ఎన్నో పనులు నిర్విరామంగా చేస్తుంటుందని వారి భావం. అది ఎప్పుడూ మెలకువగానే ఉంటుందనీ శరీరం శిథిలపోతున్నాసరే ప్రతిభావానికి నమ్మకం పునాది. నమ్మకంతో కూడిన మంచిభావాలు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి వాటివల్ల శుభాలు కలుగుతాయి. నమ్మకంతోకూడిన కొన్ని భావాలు భయాన్ని పుట్టిస్తాయి అలాంటివన్నీ కీడును చేస్తాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ భయంతో

ఏదో చెడు ఊహించుకొనేవారికి ఎప్పుడూ కీడులే వస్తుంటాయి ఎప్పుడూ సంతోషంగా అలాంటి భావాలతో వుండేవారికి మంచే జరుగుతుంది అందుకే సంతోషం సగం బలం అంటారు.

ఉదాహరణకు శరీరంపైనా ఏదైనా దురదవస్తే గజ్జి అంటుకొంటుం దని భయపడితే క్రమేపి అదే తయారవుతుంది. అలా భావించటంద్వారానే ఆరోగ్యం వస్తుంది. భయంవల్ల అలాంటిభావం వస్తుంది. దానికి అప్రయత్నంగా మనం ఏకాగ్రతాశక్తి ఇస్తాం భావాలను, ఏకాగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకొన్న నెపోలియన్ చక్రవర్తి అనుకొన్నప్పుడు నిద్రపోయేవారు - భావించిన సమయానికి మెలకువ తెచ్చుకునేవారు. తనకు ఇష్టమైన ధోరణిలో స్వప్నాలుకూడా పొందేవారు అలాగే ధైర్యంగా వుండేవారికి ఎంత గొప్ప రోగం అయినా త్వరగా పోతుంది అధైర్యంతో చిన్నరోగాలతోనే హతం అయిన వారున్నారు ఆర్గన్ అన్నారు: "ఒకామె నిరపాయకరమైన ద్రవాన్ని పొరపాటుగా కొంచెం తాగి, అదివున్న సీసాపైన విషం అని అంటించివున్న చీటీ చూచి అది నిజం అని నమ్మి చనిపోయింది." అది విషం కాకపోయినా ఆమె బలీయమైన భావంవల్ల ఆమెపోయింది.

భావప్రభావం పూర్వం గ్రీకులు గుర్తించారు. అందుకే వారిదేశంలో, ఆ కాలంలో గర్భం దాల్చిన యువతులు, హెర్క్యులిస్ అనే బలవంతుని విగ్రహం దగ్గఉంచుకొనేవారు. అలాంటి భావాలతో ప్రపంచయోధులైన బిడ్డల్ని కన్నారు. ఆ విగ్రహం వారికలాంటి భావాలు కలిగించేది

36. నమ్మకం ప్రభావం

నమ్మకం గట్టిదైతే అందుకు సంబంధించిన ఫలితాలు చూపుతుంది. బిల్లెట్ వొక్క ఉదంతాన్ని చెప్పేవాడు. ఈ విషయాన్ని పురస్కరించుకొని. ఒక ఉబ్బసరోగి పొరుగూరు వెళ్ళి ఒక హోటలు గదిలో నిద్రపోవుచున్నాడు. అతనికి నిద్రలో ఉబ్బసం ఎక్కువయి, ఊపిరాడక దేవులాడుతూ ఆ చీకట్లో గది కిటికీ తెరవడానికి గోడవెదుకుపోయి తడిమేడు. అతనిచేతికి అద్దంలా తాకిడికి అనిపించింది. అది కిటికీ అద్దం అనుకొని, దాన్ని ఓపిగ్గా తెరిచే విధానం కోల్పోయి దాన్ని గుప్పిటతోకొట్టించి గుద్ది పగలగొట్టాడు త్వరగా

తన శరీరానికి గాలి తగలాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో. వెంటనే అతనికి చల్లనిగాలి వీచినట్టు తృప్తి కలిగింది, నెమ్మదించాడు. తీరా ఉదయం నిద్రలేచిచూస్తే అది గోడగడియారం అద్దం అయినా అతనికి కిటికీ అని నమ్మటంలో అలా జరిగింది.

ఆన్‌వాల్టు వ్రాసిన గాథలలో, గర్భంతోవున్న ఆమె ఒకరోజున తన భర్త తీసుకొచ్చిన అతని స్నేహితుని చేతికి అసహ్యమైన గెద్దగోరులా కన బడింది. ఆభావం ఆమె మనస్సునుంచి పోలేదు. తనకు పుట్టబోయే బిడ్డకు అల్లాంటి గోరు వస్తుందేమోనని భయపడి, ఆ చెడు ఆకారాన్ని యెంతగా మర్చిపోవాలని ప్రయత్నించినా అది గట్టిగా మనస్సులో పాతుకుపోయింది. అందుకు తగ్గట్లు అతడా ప్రాంతంలోనే తిరుగుచుండేవాడు అదుపులో పెట్టుకోలేని ఆమె భయంవల్ల దాని ఫలితంగా, అలాంటి గోరుతో తనకు బిడ్డ పుట్టేరు. తనకు పుట్టేబిడ్డకు అలాంటి గోరు వస్తుందేమో అని సదా అదేభావంతో, తలపని తలంపుగా ఉండటం, అదే భయంగామారి, అలాంటి భావాన్ని బలవంతం చేయటంతో అలాంటి బిడ్డపుట్టటం జరిగింది వంశ పారంపర్యావచ్చే కొన్ని జబ్బులు పెద్దవారు అవి తమపిల్లలకు వస్తాయేమో అని తరచు భయపడి, అలాంటి భావాలకు ఏకాగ్రత ప్రసాదిస్తారు. వాటి ఫలితంగా వారు ఊహించినవన్నీ వా పిల్లలలో తయారవుతాయి. ఇలాంటి తలంపులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వరాదు, లక్ష్యం చేయరాదు. వాటిని రానివ్వ కూడదని ప్రయత్నం చేయుటద్వారా వాటిని సదా ఊహించటం జరుగు తుంది. దానితో భయపడిందంతా ప్రత్యక్షమవుతుంది ఇలాంటి ప్రమాదాలు కొందరికి అనుకోకుండా తయారవుతాయి.

డార్విన్ చెప్పిన గాథలో ఒక ఆమెకు గర్భం వచ్చినపుడు, ఆమె భర్త ప్రక్క ఇంటి యువతితో ప్రేమకలాపాలు సాగిస్తున్నాడు. దీన్ని పసిగట్టిన గర్భవతి పొరుగింటి అమ్మాయిని అసూయతో చూస్తుండేది ఆమె ద్వేషం పెరిగి ఆమె రూపాన్ని ఆ విధంగా సదా తన మనస్సులో ఊహించుకోవటం జరిగింది. అందుకు ప్రతిఫలంగా అచ్చంగా అదే రూపం అమ్మాయి ఆమెకు పుట్టింది. కొన్ని చెడుభావాలు తలపని తలంపుగా

మనస్సును ఆవరించి చెడుచేస్తాయి. అలాంటి భావాలకు భయపడితే అవి సిద్ధం అవుతాయి. అందుచేత వాటిని పట్టించుకోకుండా అలక్ష్యంగా చూడాలి.

దూబరు చెప్పిన ఉదంతంలో, పారిస్ రసాయనశాలలో ఒక శాస్త్రవేత్త హడావిడిగా అమోనియా సీసాను బయటికి తీస్తుండగా అది క్రిందపడి పగిలిపోయింది ఆ వాసన భరించలేక, వారు బయటిగాలి పీల్చుకోవటానికి వెళ్ళారు. తిరిగివచ్చాక చూస్తే, అలా పగిలింది అమోనియా సీసాగాదు. దాని ప్రక్క సీసా. అందులోని పదార్థం ఏ వాసనా రాదు. అయినా అది అమోనియా సీసా అని నిశ్చయంగా అనుకోవటంతో వారికి అచ్చంగా అలాంటి వికారం కలిగించే వాసనరావటం జరిగింది. ఇదే విధంగా, అనేకసార్లు, మన మనస్సుకు పొరపాటు అభిప్రాయాలు తోచి, నిత్యజీవితంలోకూడా అనేకసార్లు మనస్సులో మనమే దగాచేసుకోవటం ఇతరులను గురించి దురభిప్రాయాలు పడటం లేక తప్పుడు నిర్ణయాలకు రావటం జరుగుతుంది. ఆయా సమయాలలో అవి చాలా నిజంగా తోస్తాయి. తరువాత చూస్తే అంత పొరపాటుగా భావించినందుకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

38. జోస్యాల ప్రమాదం

జోస్యాలు చెప్పేవారిని సంప్రదించడంవల్ల ఒకోసారి ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయని దుబార్ డాక్టరుగారు అభిప్రాయాన్నిచ్చారు వైద్యచరిత్రలో ఒక స్త్రీహస్తసాముద్రికవేత్తను కలుసుకుని జోస్యం చెప్పించుకోవడంలో జరిగిన ఒక వృత్తాంతాన్ని వివరించారు. అతడు ఆమెకు ఫలానిరోజున చనిపోతావని భావిస్ సూచించాడు. ఆమె ఆ జోస్యాన్ని భయంతో నిజమే అని నమ్మింది ఆమె బలం రోజు రోజుకు పోవటం ప్రారంభమై, ఆమెకు ఏ విధమైన జబ్బూ లేకుండా, అలా నిర్ణయమయిన రోజును తలచుకొంటూ సరిగా అదేరోజున చనిపోయి, జోస్యాన్ని నిజం చేసింది. ఆమె తలంపు బలంతోనే అలా పోయిందని డాక్టర్లు అభిప్రాయపడ్డారు.

డాక్టర్ లైబాల్టును ఒక వ్యక్తిసంప్రదించటానికిగాను 7-11-1886లో వచ్చాడు. అంతకుముందు పారిస్ నగరంలో 29-12-1879లో సర్దాలు కోలదీ ఒక జోష్యురాలువద్దకువెళ్ళేడు. ఆమె అతనితో "నీవు త్వరలో సైన్యంలో సిపాయిగా చేరతావు (అప్పుడతని వయస్సు పదొహ్మిది సంవత్సరాలు) యిరవై ఆరవ సంవత్సరంలో చనిపోతావు" అని జోష్యం చెప్పింది.

ఆ తరువాత సంవత్సరమే అతనితండ్రి పోవటంవల్ల జీవనోపాధికి మిలటరీ సిపాయిగా చేరినాడు. అలాఏడునెలలు మాత్రమే ఉన్నాడు తరువాత పెళ్ళిఅవటం యిద్దరుపిల్లలు పుట్టటం జరిగింది అవన్నీ జోష్యం ప్రకారం జరగటం వల్లయిక తనకు ఎన్నోరోజులు జీవితంలేదనుకొనే భావం, దానితో భయంఅతని మనస్సును అలముకొన్నాయి. వయస్సు యిరవై ఆరు సంవత్సరాలు దాటుచున్నాయనగా హఠాత్తుగా జబ్బుచేసి చని పోయాడు. ఇవన్నీ జోష్యాన్ని బలంగా నమ్మటంవల్లనే జరిగాయని, కొన్ని జరగటంతో అతని నమ్మకం, ఏకాగ్రతాశక్తికి బలపడి అతను ప్రమాదానికి గురిఅవటం జరిగిందనీ వీరి అభిప్రాయం

ఇదే విధంగా రోగులు అధైర్యపడేలా వైద్యులు ఏవైనా చెప్పితే అవి వారిలో వెంటనే చెడుమార్పులు తీసుకొస్తాయి. కోప్ డాక్టరగారు జబ్బుతో మంచం ఎక్కిన ఆమెను గురించి, "డాక్టర్ ఏమి చెప్పని విషయాన్ని ఆమె ఎవరితోను పోతకు బ్రతకదు అని చెప్పినట్లు తను విన్నట్లు ఊహించుకొని నమ్మింది." అయినా ఆమె రోగం నయంఅయింది; బాగానేవుంది, కాని తనమాతలుముకొన్న వారందరితోను ఏప్రియలు వరకే బ్రతుకుతాను అని చెప్పుకొంటుండేది, ఆ నెల వచ్చేసరికి ఆమె ఆకలి గమ్మత్తుగా పోయింది. కొన్ని రోజులకు మంచంపట్టింది. తరువాత ఆనెలాఖరుకు చనిపోయింది. ఈ విధంగా ఎందరో వ్యాధిగ్రస్తులు డాక్టరు చెప్పింది సరిగా వినిపించుకోక, అర్థంచేసుకోక ఆ విన్నపొడి మాటలకు, వాటికిస్వంతప్రమాతఅర్థాలు కల్పించుకొని అనేక కొత్తరోగాలు సృష్టించుకొంటారు. కాబట్టి "రోగులతో మాట్లాడే సమయంలో వైద్యులు - అనాలోచితంగా ఏమి మాట్లాడరాదు. రోగులు

పిల్లలు ఉన్నచోట చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి" అంటారు డ్యూబరు డాక్టరు. బ్రెయిడు యిలా వచ్చే ప్రమాదాలనుకూడా ఒకరకమైన ఆత్మ హత్యలంటారు.

31. భావ ప్రయోగాలు

మనస్సులోకికొన్ని భావాలువచ్చి కొన్ని మార్పులు వచ్చినట్లే కావాలని కొన్ని భావాలు సృష్టించి అవి ఎలా పనిచేసేదీ ప్రయోగాలు చేశారు. ఇమెల్‌కో ఒక ప్రయోగాన్ని వివరించారు. ఒక యుద్ధంలో 1626లో బ్రిడానగ రాన్ని శత్రువులు ముట్టడించారు. అందులో సైనికులకుమందులు రావటంలేదు. ఉన్నవి అయిపోయాయి. సైనికులందరికీ స్కర్వీవ్యాధివచ్చి కదలలేని స్థితిలో ఉన్నారు వారి వైద్యులు వందరుమే అనేవారు వక గేలను నీటిలో కొన్ని చుక్కలు ఎర్రసిరాపోసికలిపి అదిస్కర్వీ వ్యాధికి బ్రహ్మాం డమైన మందు అనిచెప్పుతూ వారందరికియిచ్చారు. దానితో వారాలతరబడి కదలలేని వారంతా ఉత్సాహంగా గంతులు వేయగలిగారు ఇలా రంగునీటిని ప్రయోగించి మంచిమందు అనటంవల్ల వారంతా మంచి మందు తీసు కొన్నాం, గానబాగుపడతాం, అనే భావాన్ని పొందారు ఆ భావశక్తితో బాగుపడ్డారు అది రంగునీరే అని వారు తెలుసుకొంటే అలాంటి భావం రాదు. అందుచే యిది కావాలని ప్రయోగానికి సృష్టించిన భావం.

ఒక డాక్టర్ పొరుగూరునుంచి, ఒక స్నేహితునితో తన కారులోతిరిగి వస్తుండగా పెట్రోలు వాసనకు అతని స్నేహితులకు తల తిరుగుతూ వాంతి అయేలా అనిపించింది, తన ప్రక్కనున్న వైద్యుడు సహాయం అడిగాడు. అదిరాత్రి సమయం వైద్యుడుఅతని చేతికి ఒక బిళ్ళలాంటదిచ్చి బుగ్గను పెట్టుకొని ఊటపీల్చమన్నాడు. త్వరలో గుణం ఉంటుందన్నాడు. రోగి అలానే చేశాడు. అతనికి వికారం పోయింది వాంతి అణగిపోయింది, బాగయింది. పరిస్థితి. తన వైద్యమిత్రుడు మందు యిచ్చాడు గాన పోతుందనుకొన్నాడు. పోయింది. వారు యింటికి వచ్చాక లైటువేసి, అతణి నోట్లోబిళ్ళను బయటకి తీసి చూడమన్నాడు. అలా చూస్తే అది వైద్యుని కోటు బొత్తాము. ఇది భావశక్తికి మంచి ఉదాహరణ.

డాక్టరు మెంజీడ్డె మెడికలు కాలేజీలో విద్యార్థులకు వైద్యపాఠాలు చెప్పుచూ, పందొమ్మిదవశతాబ్దంలో ఇలా అన్నారు: "మిత్రులారా వైద్యం చిత్రమైనది దీన్ని శాస్త్రం అంటారు గాని అంత సరిఅయినదిగాదు. ప్రకృతి మానవ ఊహాశక్తి భావన రోగనివారణకు ఎక్కువ ఉపయోగం. మందులు మంచి చేయలేకపోయినా చెడు చేయకుండా వుండేచాలు. ఒక ఉదంతం చెప్పుతాను వినండి. నేను మిలటిరీవైద్యునిగా ఉన్నప్పుడు సంవత్సరానికి నాలుగువేలమంది రోగులు వస్తుండేవారు. వారిని రెండు భాగాలుచేసి, ఒక భాగంవారికి వైద్యశాస్త్ర ప్రకారంచాల మంచి మందులిచ్చే వాడిని. రెండవభాగం వారికి, వట్టి రంగునీటిని చాలమంచిమందు అని చెప్పి యిస్తుండేవాడిని. రంగునీటితో ఎక్కువమంది ఆరోగ్యవంతులయితే, అసలు మందులు తీసుకొన్నవారిలో చాలామందిపోయేవారు,నీటికన్నా మందులువాడిన వారిలో మరణాలు ఎక్కువ." వీరిఅభిపాయప్రకారం క్రిమిసంబంధ రోగా. లకు క్రిమిసంహారానికి మందులు ఉపయోగిస్తాయేమో గాని మిగతా శరీర అనారోగ్యాలను ప్రకృతి బాగుచేయాలే గాని, మందులు పనిచేయవంటారు

జర్మనీలో ఒక భాగ్యవంతునకు జబ్బు చేసినపుడు యిద్దరు వైద్యుల సలహాపొందాడు. వారి సలహాలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. ఏ యిద్దరి వైద్యులు ఏకీభవించినా, వైద్యం చేయించుకొందామని అతడు యూరపులోని ప్రఖ్యాత వైద్యులందరిని చూచాడు. అలా 417 మంది సలహాలు పొందేడు వారంతా 1097 మందులు సూచించారు. రోగనిర్ధారణలో ఎవరి ధోరణివారిది. ఏ ముగ్గురు పూర్తిగా ఏకీభావానికి రాలేదు.

ఇవన్నీ స్వల్ప విషయాలలాగ కనబడతాయి. పార్టన్ ప్రకారం స్వల్ప విషయాలను గురించి జాగ్రత్తపడితే పరిపూర్ణత వస్తుంది. పరిపూర్ణత స్వల్పమైనదేమీ కాదంటారు. మానసికంగా సక్రమ భావాల కృషివల్ల చాలా అవాంతరాలు తప్పుతాయి.

ఒక సందర్భంలో డాక్టరు డురాండు తనవద్దకువచ్చిన వందమందికి చక్కని పానీయం అని పంచదార కలిపిన నీరు యిచ్చి వారంతా తీసు కొన్నాక, పొరపాటున వాంతిచేసే మందు నిచ్చానని గాభరాగా అబద్ధం

చెప్పేరు. దానితో అచటవున్న వందమందిలోను ఎనభైమందికి భరింపరాని ఏకారం, కొందరికి వాంతులు వచ్చాయి. ఇంతాచేస్తే అది తీపినీరు మాత్రమే. ఈ విధంగా చెడుభావం చెడును కలిగించినట్లుగా మంచి భావం మంచిని చేస్తుంది

హార్‌బ్రూక్ వైద్యులంటారు, ఏ పంటినొప్పో లేక కడుపునొప్పో దాన్ని గురించినదా ఆలోచించటంవల్ల, పూర్తి భావశక్తి ఏకాగ్రత దానికి ఇచ్చి పెట్టటంవల్ల, అది వందరెట్లు ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తుంది. అలక్ష్యం చేయటంవల్ల బాధ స్వల్పంగా ఉంటుంది. అప్రయత్నంగా మనమందరం మన ఆత్మశక్తులను మన వినాశానికే ఉపయోగించుకొంటుంటాము, అందులో భయంతోడైన, భావాలుచేసేకీడు అపారంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ నిస్పృహగా ఉండేవారుదాన్ని అంటువ్యాధిగా యితరులకు వ్యాపింపచేస్తారు ఎవరైనా తెలిసినవారెదురైనపుడు, నీరసంగా ఉన్నారు, చిక్కినట్లు ఉన్నారు. అని యిలాంటి సానుభూతి పలకరింపులవల్ల, వీరికి నిజంగా నీరసం, నిజంగా చిక్కటం జరుగుతుంది. అలాంటి మాటలు తరుచుగా వింటుంటే, భయపెట్టే మాటలవల్ల ఎదటి వారిలో చెడుమార్పులు వస్తాయి. అలాంటివి రోగులవద్ద అసలు మాట్లాడకూడదు.

చెడు భావాలు మనస్సులో ప్రవేశించినపుడు, కొన్ని సంతోష విషయాలవైపు మనస్సును మరల్చితే, అవిపోతాయి. ఒక అమ్మాయి తీసు కొన్న మందు శుద్ధవిషం అని ఒక బంధువు హాస్యంఆడితే, ఆమెకు విషం మింగినంతపని అయింది. అది కాదని అతనూ ఆ మందును మింగి ఆమెను నమ్మించినపుడు ఆమె రక్షింపబడింది, అది హాస్యం అని తెలుసుకొన్నాక ఆమె కోలుకొంది.

38. గొప్పపరిశోధన

మూడవ నెపోలియన్ అంగీకారంతో ఒక శాస్త్రవేత్త మరణశిక్ష పొందిన హంతకుని ఒకని తీసుకొని ఒక భావప్రయోగం చేశారు. త్వరలో ఒకరోజున అతని రక్తం అంతా శరీరంనుంచి తీసివేసి, ఆ విధంగా అతన్ని చంపటం జరుగుతుందని అతనికి తెలియజేశాడు. అది అతడు నమ్మి భయ

పడ్డాడు ఒక రోజున అతని కళ్ళకు గంతలుకట్టి, వదిలేసి అతని శరీరంలో ఒక సూదితోగిస్తూ, ప్రక్కన ఒక కొళాయి తెరచి దాని క్రింద వక పాత్ర పెట్టారు. కొళాయిలోనుంచి వచ్చే నీరు పాత్రలోపడి వచ్చేచప్పుడు వింటూ అతను అది తన శరీరంనుంచి బయటకుపోయే రక్తంయొక్క శబ్దం అని పూర్తిగా నమ్మేడు. ఆరునిముషాల్లో అతడు చనిపోయాడు. నిజానికి ఒక్క చుక్క రక్తంకూడా అతని శరీరంనుంచిపోలేదు. అయినా అతడు తలంపు బలంతో పోయాడు. ఆ తలంపుని కొళాయిలోని నీటిచప్పుడు బలపర్చింది. ఆ పరిస్థితిలో చావునిశ్చయం అని నమ్మేడు. ఆ నమ్మకం నిజం అయింది. దీనివల్ల మనస్సులో వచ్చే భావాలతో శరీరంలో మార్పులు వస్తాయని రుజువయింది. ఈ కారణంవల్లనే, విషంలేని పాములు కరిచినా, కొందరు వాటిని విషపురుగులనీ చావునిశ్చయం అని తలంచి అలాంటి గట్టినమ్మకం అనే బలమైన తలంపుతో చనిపోతారు

ఎవరైనా ముఖం తుడుచుకోడానికి ఒక రుమాలు యిచ్చి, వారు తుడుచుకొన్నాక మరొకరెవరయినా అది మంచిదిగాదు - ఎవరో గజ్జి, చిడుమువారు తుడుచుకున్నారంటే వెంటనే దాన్ని ఉపయోగించిన వారిలో దురద మంట ప్రారంభమవుతుంది.

ఇలాగే కొందరు జబ్బుచేసినపుడు మొక్కులువేసి ముడుపులు కడతారు. అది నయం అయితే ఫలానాది ఇస్తానని ఏ దైవానికో మ్రొక్కుకుంటారు. మంచి నమ్మకం వున్నవారే అలాచేస్తారు కావున అది అందుకు తగిన మంచిభావాలను ధైర్యాన్ని కలిగించి, త్వరలో కోల్కొనేలా చేస్తుంది. నయం అయాక అలా అనుకున్న మ్రొక్కు చెల్లించలేక మళ్ళీ కీడు జరుగుతుందని ఊహించుకొని, లేనిపోని బాధలకు గురి అవుతారు. రకరకాల భావాలు మనలందరిని యిలా రకరకాలుగా ఆడిస్తుంటాయి. ఆలోచనా పటుత్వాన్ని, తెలివిని వినియోగించుకొని హానిచేసే భావాలపై నమ్మకం రాకుండా చేసుకోవచ్చు విషయాలను సరిగ్గా అర్థంచేసుకోవటంతో ఆశక్తి అతి సహజంగానే వస్తుంది.

38 భావ అభ్యాసం

పై ఉదాహరణలు మానవఊహ, భావాలు వాటితో ఏకాగ్రత ఏ విధంగా పనిచేస్తాయో నిరూపిస్తాయి. వీటిని పురస్కరించుకొని భావసంకల్పాలతో వివిధ రోగాలు నయం చేసుకోవటానికికూడా ప్రయత్నించి అనేకులు ఫలితం పొందేరు ఏదైనా శరీరబాధ వచ్చినపుడు బాధ పోతుంది తగ్గిపోతుంది - అని పదేపదే మనస్సులో అనుకోవటంవల్ల అవి క్రమేపీ పోతాయి. ఈ విధానాన్ని ప్రచారంచేసిన యమైలుకో అనువారు ఒకదాన్ని సూచించే మాటలు పదేపదే అనుకోవటంవల్ల దానికి అనుగుణమైన భావాలను మన మనస్సులో బలవంతంగా ప్రవేశపెడతాం. అలాంటి బలవంతపు భావాలపై మనస్సు కేంద్రీకరించేసరికి అవి నిజంగా మారతాయన్నారు. నిద్రలేచేముందు పోయేముందు ఈ విధంగా పావుగంట ప్రయత్నిస్తే మంచి ఫలితాలుంటా యన్నారు

మనకు తెలియకినే మనలోని శక్తులు పనిచేస్తుంటాయి. బాహ్య మనస్సు గట్టి సంకల్పాలవల్ల అంతర్ మనస్సు సహకరిస్తుంది విడువని పట్టుదలలో విజయం వస్తుంది. జార్జ్ మెన్ అనేవారి అమ్మాయి రోగాన్ని యిలాంటి భావ అభ్యాసాలతో కోవ్ డాక్టరు నయం చేయటంచూచి, వారి కున్న 'కీళ్ళనొప్పులు పోతున్నాయి, అవి శాశ్వతంగా పోతున్నాయి' అని ఈ విధంగా కొన్నిరోజులు చేసేసరికి అవి పోవటంతో వారికి ఆశ్చర్యం వేసిందట. మంచి యూహాశక్తి బలమైన నమ్మకం వున్నవారికి ఈవిధానం యింకా త్వరగా పనిచేస్తుంది. అల్బర్టు అనేవారు వారి ముఖంలో పది సంవత్సరాలుగావున్న నరాల బాధను యీ విధంగా పోగొట్టుకొన్నారు. ఇలా బలవత్తర భావసంకల్పంతో రోగనివారణకు ప్రయత్నించేవారు నెమ్మదిగా క్రమేపీ గుణంపొందిన వారుంటారు. నెమ్మదిగా ఫలితాలను ఆశించాలి, వీటిలో యెక్కువమందికి నెమ్మదిగా ఫలితాలొస్తాయి. చాల అరుదుగా కొందరికి వెంటనే ఫలితాలు కనపడతాయి. రోగాలకు తగిన భావాలు మాటలతో సంకల్పించుకొని రోజూ వాటిని మనస్సులో అనుకొంటుండాలి. ఫలితాలు ఆశిస్తూ రోజూ అలాచేస్తే మార్పులు చూడగలుగుతారు. హరి

బ్రూక్సు అంటారు: "వేచి ఉండగలిగేవారికి అన్నీ లభ్యమవుతాయి. సరి అయిన భావాలతో వేచివుండేవారికి యిది అక్షరాల నిజం."

ఇలాంటి భావసంకల్పాలు అంతర్ మనస్సులో నాటుకొన్నప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి. నిద్రవచ్చేముందు, నిద్ర మెలకువరాగానే, అంతర్ మనస్సుకు చాల దగ్గరలో బాహ్యమనస్సు ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి సమయంలో భావసంకల్పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అంటే నిద్ర మెలకువ గాని సుందిగ్ధసమయం, ఇలాంటి ప్రయత్నానికి మంచి సమయం. ఈవిధంగా జబ్బుభావంతో మునిగిపోయిన మనస్సును ఆరోగ్యభావంలోకి తీసుకురావాలి. కళ్ళు మూసుకొని బాధపొందే శరీర ప్రాంతాలకు అంతర్దృష్టిని నిల్పి, ఆరోగ్య భావాలు సంకల్పించు కొంటుండాలి.

రోగికి వైద్యుడు మందుచీటీ వ్రాసి యిచ్చినంతలో ఆ మందు బాగా పనిచెయ్యదు. దాని ఫలితాలను గురించి రోగికి వివరంగా చెబితే, అతడు వాటిని ఆశిస్తూ ఎదురుచూస్తుంటాడు కాబట్టి అప్పుడు ఆ మందు చెప్పిన విధంగా పనిచేస్తుంది. మందులు మార్చి యిచ్చినపుడు అది పనిచేయటానికి యిదే కారణం. బలమైన మందును మార్చారు, ఇది పనిచేయవచ్చు - అని ఎదురుచూస్తాడు. ఆ తలంపు పనిచేస్తుంది.

ఇలా సంకల్పించుకున్న భావాలు చాల తక్కువ మాటల్లో ఉండటం మంచిది. ఇచట మాటలుకాదు ముఖ్యం. వాటితో మనస్సులో పుట్టే భావాలు ముఖ్యం. బాధవున్నపుడు లేదు అనుకొంటే, అది ఉన్నానని గుర్తుచేస్తుంది. బాధపోతుంది. అనుకోంటే, క్రమేపీ పోయినట్లు కనబడి తరువాత మాయం అవుతుంది బాధ పోతూవుంది, లేక రోగంపోతూవుంది, 'పోతుంది' అను కొవ్వాలి. దానితో దానికి సంబంధించిన భావం మనస్సులో కలుగు తుంది; గాన పనిచేస్తుంది

అన్ని రోగాలను ఎదుర్కొని నయం చేసుకొనేశక్తి సహజంగా శరీరానికుంది. పైవిధంగా మనం ఆశక్తితో సహకరిస్తే ఎలాంటి రోగాన్న యినా నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ విధమైన సలహాలిచ్చి డాక్టరు అన్ని రకాలరోగాలను తొంభైతొమ్మిది శాతం నయంచేశారు మిగతా రెండు

కాలంలో ఫలితం లేకపోవటం, వారిలో ఈ సంగతులు అర్థం చేసుకొనే శక్తి లేకపోవటం? లేకనమ్మలేకపోవటం కారణం. ఏమందులకు నయంగాని ఉబ్బసాన్ని ఈ విధంగా, రోజూ "పోతోంది అనుకొని నయం చేసుకొనే వారు అసఖ్యాకులున్నారని కోవ్ అన్నారు. వ్రణాలను, మధుమేహాన్ని, పక్షవాతాన్ని పోగొట్టినవారూ ఉన్నారు. మందులతోబాటు సంకల్పబలాన్ని జతపరిస్తే ఫలితాలు యింకా త్వరగా వస్తాయి.

వీటితో రోగాలు పోవటమేగాదు—మంచి గుణాలూ వచ్చేలా చేసుకో వచ్చు జ్ఞాపకశక్తి, సంతోషభావం, ధైర్యం ఉత్సాహం వృద్ధిచేయవచ్చు భావసంకల్పాలను తెలివిని ఉపయోగించి ప్రయోగించాలి అందర్నీ "నా వద్దకురండి" అంటే ఎవరూరారు "నా వద్దకు రానవసరలేదు. మీకు మీరే బాగుపడవచ్చు" అంటే అతదరూవస్తారు, అదెలాగో తెలుసుకోవ టానికి. మనస్సు అంగీకరిస్తే తప్ప ఏ భావం పనిచేయదుకాబట్టి తగిన వివరాలతో ముందుదాన్ని ఒప్పిస్తే మిగతాదంతా సులువు సంకల్పంకూడా, అందుకు వీలుగా ఉండాలి. బాధ వున్నప్పుడు లేదనుకొంటే కుదరదు మనస్సు అంగీకరించదు. బాధ పోతుంది, అంటే అంగీకరిస్తుంది. గుడ్డిగా నమ్మమన్నా మనస్సు నమ్మదు తగినకారణాలిచ్చి నమ్మించవచ్చు. పిల్లలను బాగా సులువుగా నమ్మించవచ్చు అందరికీ ఉపయోగించేల అందరూ ఉపయోగించుకోవటానికి అన్నింటికి పనికివచ్చేలా కోవ్ డాక్టర గారు ఒకసంకల్పభావం యిచ్చారు అదేమంటే రోజురోజుకీ అన్ని మంచి విధాల నేను అభివృద్ధి అవుచున్నాను" అని ఉదయం 20 సార్లు సాయం త్రం 20 సార్లు అనుకోమంటారు. దీన్ని పాటించేవారు ప్రపంచంలో చాలా మంది వున్నారు. ఎలాంటి రోగంవున్నా, ఏలాంటి సమస్య అయినా "అన్ని విధాల" అనే మాటలో చేరిపోతాయి. దానితో బాగుపడతారు.

40, భా వ సం క ల్ప సూ త్రా లు

భావాలను సంకల్పం చేసుకోవటానికి, అవి పైవిధంగా బాగా పని చేయుటానికి కొన్ని సూత్రాలను నియమించారు, మొదటిది ఏమంటే: సంత ల్పించిన భావంపై మనస్సు అప్రయత్నంగా కేంద్రీకరించాలి. 2. అలాంటి

సంకల్ప భావోద్రేకంతో వుండాలి. ఉద్రేకంలో దానిశక్తి పెరుగుతుంది. 3. ఒక చెడుభావం వచ్చినప్పుడు, దానివ్యతిరేక మంచిభావాన్ని మనస్సు లోకి తెచ్చుకోవటంద్వారా చెడును బయటకు గెంటాలి 4. సంకల్పాల్ని అంతర్ మనస్సుకు సూచిస్తే ఫలితం సాధించే విషయం అదే చూచుకొం టుంది. 5 మనోసంక్షోభాన్ని ఎంత తగ్గించుకొంటే, అంతబాగా సంకల్ప భావాలు శక్తివంతమగుతాయి 6. సంకల్పాలను ఎంతగా తరచుగా చేస్తే అంతగానూ పనిచేస్తాయి.

పిల్లలు ఏది చెప్పినా నమ్ముతారు. కాన వారితో మాట్లాడునపుడు, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగితే రొంప వస్తుంది - పడిపోతావు జబ్బు చేస్తుంది-యిలాంటి మాటలన్నీ వారికి చెడుసకల్పాలుగా పని చేస్తాయి. చిన్నతనంలో పాతుకున్న భావాలు సులువుగా పోవు. ఎక్కువ దూషణ దండన కూడా వారికి చెరుపు చేస్తాయి మొద్దు, బండ పనికి మాలినవాడు అనితిడుతూంటే అలానే తయారవుతాడు. తెలివిగలవారు, మంచిగుణాలవారు, కష్టపడి చదువుతారు, యిలా మెచ్చుకొంటుంటే, అవి వారిలో లేకపోయినా, వాటిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

భయాన్ని, కోపాన్ని, విచారాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. బేకరు అభిప్రాయం, అతి కోపం, అతి విచారం జ్వరాలకు దారితీస్తుంది. బెంగ అలజడి కేన్సరుకు దారితీస్తుందంటారు జార్జిసాగెట్. కోపంవల్ల లాలాజలం నోటిలో విషపూరితం అవుతుంది. పసిబిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లికి ఆ సమ యంలో పెద్ద కోపంవస్తే ఆ తరువాత బిడ్డకు జబ్బు చేస్తుందంటారు కోవ్ డాక్టర్. మానవులను పనికన్నా బెంగ క్రుంగదీస్తుంది, కాబట్టి అలాంటివి దరిచేరకుండా చూచుకోవాలి.

41. జీవిత విజయం

గతాన్ని గురించి విచారించకుండా, మనకు కావలసింది నిర్ణయించు కొని అందుకు దారులు ఆలోచించాలి. ఏమీ చేయలేమనుకుంటే అసమర్థుల మవుతాం. మన దృష్టిలో మనకు విలువ ఉండాలంటారు సిసిరో అనే శాస్త్ర వేత్త ప్రార్థనలు, అదృష్టరత్నాలు పీఠపై నమ్మకం కూడా వృధా అవ

దంటారు-కో, మరియు ఆర్థన్ శాస్త్రజ్ఞులు, వాటివల్ల అదృష్టానికి ఎదురు చూచి ఏదైనా చేయటం జరుగుతుంది. ఎప్పుడూ అపజయాలు గురించి ఆలోచిస్తే ముందుకు సాగలేము, నసుకుడు, ఫిర్యాదులు మానేసేవారికి ఆత్మ శాంతి వస్తుంది. అలెగ్జాండరు కామము ప్రకారం చేయదల్చిన పనులను రహస్యంగా ఉంచి చేస్తుంటే ఫలిస్తాయని, వాటిని గురించి స్నేహితులకు చెప్పినా, మరెవరికి చెప్పినా వాటి బలం పోతుందంటారు. గొప్పవారంతా ఏదిసాధించినా రహస్యంగానే చేశారు.

పైకి రావాలనుకొని, సదాస్వశక్తిని సందేహిస్తుంటే ఎవరూ పైకి రాలేదంటారు స్వెట్ మార్డెన్. ఇంకా యిలా అన్నారు: 'నాకేమీలేదు. ఇతరులశక్తి సామర్ధ్యం, నాకు లేదు. నాకు అదృష్టంలేదు' అనుకొంటే, అపజయం ఎక్కువయి విజయానికి ఏ ప్రయత్నం చేయబుద్ధిపుట్టదు. ఇలాంటి ఆలోచనలతో ఎవరూ పైకి రాలేరు. ఛార్లెస్ బాడిన్ అన్నట్లుగానే మనజాతకము మనతో వుంది. అది అదృష్టమో దురదృష్టమో అనే విషయం మన ఆలోచనలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

42. దివ్యశ్రవణం

మన మనస్సుకు ఎదటివారి మనస్సులోని భావాలు తెలుసుకొనేశక్తి ఉంది. బాహ్య మాటలు, వ్రాతలు, సౌంజ్ఞలు లేకుండానే వాటిని తెలుసుకొనే శక్తి మనస్సునకుందని మైర్సు, రైన్ శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. పాడ్‌మోరు అదే చెప్పేరు. పూర్వం తడియా దేశపురాజు క్రోనస్ తన శత్రువుల భావాలు దివ్యంగా మనస్సుతో తెలుసుకొనేవారని చరిత్ర ఆధారాలున్నాయి.

పూర్వం యోగులైన జ్ఞానదేవు, భర్తృహరి, పతంజలి లాంటివారు మనస్సుతొనే దూరప్రాంతాలకు వార్తలు పంపి సమాధానాలు అలానే పొందేవారని స్వామిశివానంద అన్నారు. అంటే తీగెలులేని రేడియోలాగ, భావాలను ప్రసారం చేయటం, తీసుకోవటం అనే శక్తులు మనస్సుకున్నాయి. విదేశీ మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలనిండా యీ విషయాలున్నాయి.

ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలైన విలియం క్రూక్సు, రాలి, తాంసన్, అస్వాల్డు, మేచ్ వీరంతా ధృవీకరించారు.

మానసిక రేడియో అనే గ్రంథంలో సింక్లయరు, యీ శక్తి ఎంత దూరం అయినా పయనిస్తుందని, కొందరిలో యిది జన్మతః ఉంటుందని లేకపోయినాకూడా వృద్ధి చేసుకోవచ్చుననీ అందుకు మానసిక ఏకాగ్రత అవసరమనీ వారికి యిందులో మంచి ప్రావీణ్యముంది.

43. సహజ గ్రహింపు

స్నేహితులలో కలిసి ఉన్నప్పుడు ఒకరనుకొన్నది మరొకరను కోవటం ఎక్కువగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎవరైనా ఏదైనా చెప్పినపుడు, నేనూ అలానే అనుకొన్నా అనటం వింటుంటాం. దగ్గరివారు బాధల్లో వున్నప్పుడు మనలో అశాంతి బయలుదేరుతుంది వారు మనల్ని గురించి తలవడంవల్ల ఆ భావాలు మనవద్దకు వచ్చి అలా అనిపిస్తుంది.

రైన్ వారి అధ్యాపకుని భార్య చెప్పిన ఉదంతం యిలా వ్రాశారు: "నేను ఒక స్నేహితుని ఇంట్లో చదరంగం ఆడుచుంటే, మనస్సులో అశాంతి బయలుదేరి ఇంటికి ఫోనుచేసి పాప ఎలా ఉందని, పనిమనిషిని అడిగితే బాగానే వుందంది. నేను యింటికి వెళ్ళేసరికి పొరుగువారు గుంపుగా వున్నారు. పనిమనిషి ఎదురువచ్చి పాప బంకేనుంచి పడి తల్లక్రిందులుగా వ్రేలాడుచుంటే దారినిపోయేవారు చూచి ఆమె కాళ్ళను తప్పించి క్రిందకు దింపారు అలా ఎంతసేపటినుంచి వుందో తెలియదు అప్పుడే మీరు ఫోన్‌చేస్తే పాప బాగానే వుండుటచేత ఆ విషయం మీకు చెబితే కంగారు పడతారని యిచట గుమిగూడిన వారు ఏమీ చెప్పవద్దన్నారు" అంది. పాప ప్రమాదంగా తల్లక్రిందులుగా వ్రేలాడే సమయంలో తల్లినిగురించి రక్షణకు తలచివుంటుంది, ఆ భావం తల్లికిచేరి అశాంతి కలిగించింది. ఇలానే కేట్స్‌ర్క్ అనే వారిలా వ్రాశారు: "నాలో ఆతృత బయలుదేరింది కూర్చో లేను, మధ్యాహ్నం అంతా పిచ్చిగా తిరిగాను, అందుకు తగిన కారణం కనబడదు. అశాంతి తగ్గటానికి బదులు పెరిగింది. సాయంత్రానికి గడిక వచ్చేసరికి అది భయంగా మారింది. దగ్గరున్న స్నేహితులతో అశాంతికి

కారణం, నా దగ్గరివారి కెవరికో ప్రమాదం లేక చావు వచ్చివుంటుందని చెప్పాను. మర్నాడు మానాన్న కదిలివెళ్ళే రైలునుంచి జారి క్రిందపడి బాగా గాయపడినట్లు ఉత్తరం వచ్చింది" ఏవరైనా ప్రమాదంలో వున్నప్పుడు దగ్గరవారిని గురించి సహజంగా బలంగా తలవటం జరుగుతుంది. వారు ఎంతదూరంలో వున్నా ఆ భావాలు వ్యాపించి వారివద్దకుపోయి అశాంతిని కలిగిస్తాయి.

హేనప్ అనే జైలు వార్డను యిలా వ్రాశారు. "నా జైలులో ఒక స్త్రీపై అత్యాచారం చేసినందుకు శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఒక ఖైదీకొడుకు చనిపోయినట్లు ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ సంగతి అతనికి చెప్పటానికి కబురుచేసనికో చెడువార్త ఉంది, అనేసరికి అతడు: "అవును నాకొడుకు నీటిలో మునిగి చనిపోయాడు" అనేసరికి నాకు ఆశ్చర్యమేసి నీకెలా తెలుసునంటే, నా మనస్సుకు తెలుసు నంటాడు. అతని కొడుకూ అతడు ఎప్పుడూ కలిసి ఉండేవారు చనిపోయేముందు తండ్రిని గురించి తలవటంతో ఆ విషయం భావప్రసారంలో వెంటనే తండ్రికి తెలిసింది.

రాన్‌కిన్ యిలా వ్రాశారు: "ఒకరోజు ఉదయం ఓ చిత్రకారుని భార్యకు నిద్రలో భర్తకు పెదిమతెగి రక్తం వస్తున్నట్లు అనిపించింది ప్రక్కన భర్తలేడు. బోటుషైరు వెళ్ళి వుంటారు అనుకొంది. అతను వచ్చాక చూస్తే అతని పెదెం తెగివుంది. ఏమంటే బోటులో హఠాత్తుగా గాలివచ్చి ఒక చెక్క ఎగిరి పెదానికి తగిలి గాయపడి రక్తం వచ్చింది. సరిగా అదే సమయంలో ఆ భావం ఆమెకొచ్చింది" ఇలాంటి భావన ప్రసార ప్రయోగాలు అతి దూరంనుంచి, నేటి అంతరిక్ష యాత్రికులుకూడా భూమిమీద ఉన్నవారితో చేస్తున్నారు.

44. ప్రకృతి సిద్ధం

కొందరిలో ఈ శక్తి ప్రకృతి సిద్ధంగా. పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది, సింకర్లు, వారి భార్య మేరీకి యీశక్తి ఎక్కువగా వుందనివ్రాస్తూ ఆమెకొరకు "ఆమె తల్లి ఎవరినైనా పంపితే, వ్యక్తి రాకుండానే ప్రతిసారి ఆమెకు

తెలిసేది బయటకు ఎవరితోనైనా పోయినపుడు, 'త్వరగా ఇంటికిపోవాలి చుట్టాలు వచ్చా' రనేది. ఇంటికివస్తే చుట్టాలుండేవారు.

ఇంగ్లండులో ఒక మతాధికారికి ఐదుగురు కుమార్తె లుండేవారు. వారిని క్రిరి అక్క-చెల్లెండ్రంటారు. వారు ఎదుటివారు ఏమనుకుంటున్నారో తు. చ. తప్పకుండా చెప్పగలిగేవారు.

వివేకానందుడు అమెరికాలో 1900 సంవత్సరంలో కాలిఫోర్నియాలో యిచ్చిన ఉపన్యాసంలో. "నేను ఒకర్ని గురించి విన్నా. మనస్సులోని ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానం చెప్పి, జరగబోయేవి చెప్పేవారిని, కొందరి స్నేహితులతో సర్దాగా చూడటానికి వెళ్ళేను. మేము అడగదల్చిన ప్రశ్నలు వ్రాసుకొని, కాగితాలు జేబులో పెట్టుకొన్నాం. ఎవరి కాగితంమీద ఏ ప్రశ్నలున్నాయో చెప్పి సమాధానం యిచ్చారు. అతను ఏదో వ్రాసి మడిచి చూడవద్దని నాకిచ్చాడు. అలానే ప్రతివానికి యిచ్చాడు. మా భావిని గురించి చెప్పేడు. ఏదైనా తల్చుకొని కాగితంపై వ్రాయమన్నాడు ఎవరిష్టంవచ్చినట్లు వారు వ్రాశారు. తరువాత అతనిచ్చిన కాగితాలతో పోల్చిచూడమంటే అదే విషయాలు ఆ కాగితంపైన వున్నాయి అంటే మేము తలవబోయేది ఒక గంటముందుగానే గ్రహించగలిగాడు." ఛార్లెస్‌రిచెట్ అలాంటి శక్తి వున్నవారి నెందరినో గురించి వ్రాశారు.

45. భావప్రసార ప్రయోగాలు

ఒకవ్యక్తి మనో ఏకాగ్రతతో ఒక భావంపై మనస్సు నిలిపితే ప్రయత్నించే మరో వ్యక్తి ఆ భావాన్ని మనస్సు ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతాడు.

సింక్లయరు భార్య, ఆమె సోదరుడు ఒక ప్రయోగం చేశారు 13-8-1-28 ఉదయం 11-30 గంటలకు ఒకరికొకరు 40 మైళ్ళదూరంలో వుండి సోదరుడు యిష్టం వచ్చిన బొమ్మ కాగితంపైన వ్రాసి, దాన్ని చూస్తూ కూర్చోవాలి. దూరంలోవున్న సోదరి ఆ బొమ్మ ఏమిటో కాగితంపై వ్రాయాలి. నలుగురు పరీక్షించి ఫలితాలు సరిగా వున్నాయన్నారు. ఏదైనా బొమ్మ సోదరునకిచ్చి చూడమంటే. దూరంగావున్న

అతని సోదరికి అది మనస్సులోకి వచ్చేది. దాన్ని గురించి ఆమె వ్రాసేది. ఇలాంటి ప్రయోగాన్నే 4400 మైళ్ళ మధ్య దూరంవున్న కాలిఫోర్నియా ఐస్‌లాండుల మధ్య యిద్దరిని నియమించి చేశారు. దూరం ఎక్కువున్నా దగ్గరవాటివలె ఫలితాలు సరిగా ఉన్నాయి. అంటే యిద్దరు పరిచిత వ్యక్తులు దూరంగా వున్నవారు ఆబొమ్మఏమిటా అని తెలుసుకోవటానికి వారి మనస్సు కేంద్రీకరిస్తారు. వారి మనస్సుకు పదే పదే తట్టేదాన్ని వ్రాస్తారు. తరువాత పోల్చి చూస్తే సరిపోతాయి,

46. సాధనమార్గాలు

ప్రతి మనస్సు విశ్వమనస్సులో ఒక భాగమంటారు వివేకానందుడు. ఈ కారణంగా మనస్సులన్నింటికి సంబంధముండి ప్రతిమనస్సుకు అంత రంగికంగా విశ్వం అంతటితోను సంబంధం వుంది. ప్రయత్నముద్వారా ఎంతదూరంలో ఉన్నా ఒకరు పంపే భావాన్ని మరొకరు గ్రహించవచ్చు ఇంకా యిలా అన్నారు: "నేను నా ఎదురుగా వున్నదే చూడగలను కాని నేనొక వ్యక్తిని చూచాను. అతడు కళ్ళు మూసుకొని ప్రక్కగదిలో ఏమి జరిగేది చూడగలడు. అది మీరు నమ్మరంటే, బహుశా మూడు వారాలలో మీరుకూడా అలా చూడగలిగేలా చేయగలడు పీటిని ఎవరికయినా బోధించ వచ్చును.

మిత్రుల సహాయంతో ఈ దివ్య శ్రవణశక్తిని (టెలిపతి) సాధించ వచ్చును కొందరు మిత్రులను ఒక గదిలోవుంచి అందర్నీ ఏదో ఒక వస్తువుపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించమని చెప్పి మీరు ప్రక్కగదిలో కూర్చుని, వారు దేనిపై మనస్సును ఉంచారా అని తెలుసుకోవాలని నిశ్చలంగా ఉండాలి వారు పెన్సిలు చూస్తుంటే మీ మనస్సుకు కొట్టవచ్చినట్లు పెన్సిలు అని తట్టుతుంది. పదే పదే అదే భావం వస్తుంది . ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఏకాగ్రత ఉండాలి కళ్ళుమూసుకొని ఏ భావం వస్తుందా అని ఎదురుచూడాలి. అప్పుడు ఏకధాటిగా ఒకే భావం వస్తుంది ఎక్కువమంది స్నేహితులు ప్రక్కగదిలో ఒకేవిషయంపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించ టంతో, వారి సమిష్టి భావనాబలం ఎక్కువయి మీకు అతిసులభంగా

తెలుస్తుంది అభ్యాసం పెరిగినకొలదీ మిత్రుల సంఖ్య తగ్గిస్తూవచ్చి, అవి తెలుసుకోవటం అలవాటయినాక ఒకే వ్యక్తితోకూడా అతి సులువుగా తెలుసుకోగలరు, మొదట్లో పావుగంటపడితే అభ్యాసం పెరిగి వెంటనే తెలుసుకోగలరు. రోజూ ప్రయత్నించటంతో తేలిగ్గా యీ శక్తి వస్తుంది. ముందు పెన్ను, పుస్తకం, వాచి యిలాంటి వాటితో ప్రారంభించి, తరువాత క్రమేపీ వట్టి భావాలలోకి దిగవచ్చు. అవి యిరుపక్షాలవారు వ్రాసుకోవటం మంచిది. తరువాత పోల్చి చూసుకోవచ్చు. అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ తప్పులు తగ్గి మొత్తం సరిగా ఉంటాయి. తరువాత వ్యక్తులతో ఉన్నపుడు వారు మనస్సులో ఏమనుకొంటున్నది అతి సులువుగా మానసికంగా తెలుసుకో గలుగుతారు.

47. దివ్యదృష్టి

దివ్య శ్రవణంవలె దివ్యదృష్టి కూడా మరో మానసిక శక్తి. ఈ శక్తితో జరిగినవి, జరిగేవి, జరగబోయేవి తెలుసుకోవచ్చు అవన్నీ సినిమా చూస్తున్నట్లు దృశ్యాలలాగ కనబడతాయి. ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగు పడి ఉంది. ప్రయత్నంలో మేల్కొనవచ్చు ఇది మామూలు కంటి దృష్టి కాదు. ఆత్మదృష్టి అంటే ఆత్మతో చూడటం అన్నమాట. మామూలుగా ప్రతి వారిలోను యిది స్వప్నాలలో ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది రాబోయే ప్రమా దాలు స్వప్నాలద్వారా ముందుగా తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడిన వారి వృతం తాలు చాలా ఉన్నాయి. మానసిక పరిశోధనశాఖవారి గ్రంథాలలో యివి లెక్కలేనన్ని వివరించబడ్డాయి. జాలిస్, బోయిసు అనేవారు వారి జీవితంలో జరగబోయే ముఖ్యమైన మంచి చెడ్డలు స్వప్నాలలో తెలిసేవని ఎన్నో వివరించారు.

48. స్వప్నాలలో దివ్యదృష్టి

ధాలమందికి వారి దివ్యదృష్టి స్వప్నాలలో పనిచేస్తుంది. పెరల్ అనే వారు ఓ పుస్తకంలో ఈ క్రింది ఉదంతం వ్రాశారు. ఒకనరు అనేవారు న్యూయార్కు వెళ్ళటానికి టిటానిక్ అనేఓడకి పదిరోజులుముందుగా టిక్కెట్లు కొన్నారు. ఓడ మూడు రోజుల్లో బయలుదేరుతుందనగా అది

మునిగిపోయినట్లు కలగన్నారు అదే కల మర్నాడు కూడా వచ్చేసరికి ఆ విషయం దగ్గరవారికి చెప్పి ప్రయాణం రద్దు చేసుకున్నారు. అది బయలు దేరిన ఐదవరోజున మునిగిపోయింది. ఇది 15-4-1962లో జరిగింది.

డ్యూబరు వారి గ్రంథంలో ఆమెడీ అనేవారిస్వప్నం యిలా వ్రాశారు: "నాకో కల వచ్చింది. తెలిసిన దారిలో సైకిలు మీద వెళుతుంటే ఓ కుక్క మీదకురికింది దాన్ని తన్నబోయి గురితప్పి కింద పడగా సైకిలు-పెడలు విరిగింది ఈ విషయం తల్లితో చెప్పేను. లోగడ నీ కలలు నిజం అయ్యాయి, ఈ రోజు సైకిలు మానేయి అందామె. నేనూ అలానే అనుకొన్నా, మధ్యాహ్నం కొన్ని మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న చెల్లికి జబ్బుగా ఉందంటే కల సంగతి మర్చిపోయి వెంటనే సైకిలుమీద బయలుదేరాను. ఒక పొలం గంతలోంచి ఓ పెద్దకుక్క నాపై దూకి కరవబోతుంటే, దాన్ని తన్నబోయి క్రిందపడ్డా. పెడలు విరిగింది. అప్పుడు మళ్ళీ కల జ్ఞాపక మొచ్చింది."

ఎడ్డి అనే ఆమెకు ఎవరినో సింహాలు చిత్రహింస చేసినట్లు కల గంది. మర్నాడు పేపరులో ఒక జూలో ఒకడిని సింహాలు చిత్రహింస చేసి నట్లు వార్తవచ్చింది. ఇది 1943లో జరిగిందని ఇడిత్ అనే ఆమె వ్రాశారు.

49. మెలకువలో దివ్యదృష్టి

జరగబోయేవి, ముఖ్యంగా ప్రమాదాలు మెలకువలో కూడా కొందరికి కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో అందరికి తెలుస్తాయి. ఈమ్స్ అనే వైద్యులు యిలా వ్రాశారు: "సమీపప్రాంతంనుంచి లండన్ త్వరగా చేరాలని కారులో బయలుదేరాను. వేగంగాపోవటం నాకు అలవాటు నాముందు ఓకారు నెమ్మదిగా పోతోంది. దానికి ముందు ఓ లారీ పోతోంది వాటిని తప్పుకొని ముందుకు సులువుగా పోవచ్చు. ఎందుకనో నా అంతరాత్మ అలా ముందుకు పోవటానికి యిష్టపడటంలేదు, ఇంతలో వేగంగా ఎదురులో వచ్చే ఒక కారు తలుపు తెరుచుకొని లారీకి అడ్డంరావటంతో అది హఠాత్తుగా ఆగిపోవటం, దాని వెనుకవచ్చే కారు ఢీకొని అందులో వున్న యిద్దరు గాయపడటం జరిగింది. నేను ముందుకుపోయి వుంటే ఆ ప్రమాదం నాకు జరిగేది. సమ

యాసికి అచటే ఉంపటంవల్ల వారి గాయాలకు కట్లుకట్టి ఆస్పత్రికి తీసుకుపోయాం. అంతకుముందు నా అంతరాత్మ ప్రబోధంతో నాకు మూడు ప్రమాదాలు తప్పాయి. అందుకు నేను కృతజ్ఞుడను."

ఇంగ్లండులో ఎడింబర్గువద్ద 18?6కో ఒక మతగురువు భార్యకిలా జరిగిందని మానసిక పరిశోధన గ్రంథంలో వుంది 'ఆమె వున్న ఇంటి దొడ్డికి చుట్టూ గోడవుంది ప్రక్కనే రైలురోడ్డువుంది. ఒకనాడు ఆమె పాప దొడ్లో ఆడుకొంటోంది. పిల్లను త్వరగా ఇంట్లోకి తీసుకురా అనే అంతరాత్మ ప్రబోధం ఎక్కువైంది. దాన్ని అలక్ష్యం చేసినకొలదీ అది ఆమెకు భయంగామారి వెంటనే పాపను లోనికి తెచ్చింది అలా తేగానే ఒక రైలు యింజను పట్టాలు తప్పి గోడను పడగొట్టి దొడ్లోకి వచ్చింది పాపను ఇంట్లోకి తేవకపోతే ప్రమాదం జరిగుంటేది. ప్రమాద పరిస్థితులలో ఒక్కోసారి అంతరాత్మ ఇలాంటి ప్రబోధాలను కలిగిస్తుంది

అలాంటి గ్రంథంలోనే 1817లో మెగోరనుకు జరిగిన ఉదంతం ఇలావుంది: 'పిల్లలను డ్రామాకు తీసుకెళ్ళడానికిగాను రెండురోజులు ముందుగా రిజర్వ్ టిక్కెట్లు కొన్నారు వెళ్ళే ఒకరోజు ముందు, 'పిల్లలను హాలుకు తీసుకెళ్ళవద్దు' అన్నట్లు అంతరాత్మలో తోస్తుంది. హాలుకు వెళ్ళటంలేదని పిల్లలకు చెప్పారు. స్నేహితులు, పిల్లల ఉత్సాహాన్ని పాడు చేశావు అని మందలిస్తుంటే, పిల్లలను న్యూయార్కు పట్టణం చూపటానికి తీసుకెళ్ళేను. ఆ రాత్రి హాలుకు నిప్పంటుకొని మూడువందలకుపైగా ప్రేక్షకులు చనిపోయారు" ఇలాంటివి రుజువుచేయబడిన వేలాది ఉదంతాలు మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలలో వున్నాయి.

కేతరిన్ అనే ఆమె రష్యాలో 1842లో జరిగిన విషయం ఇలా వ్రాశారు: "ఒడెస్సా నగరంలో గుడ్డిబిచ్చగాడు ఒక అనాధబిడ్డను చేరదీశాడు. ఆమె దారి చూపగా అతను యాచించేవాడు. దొరికిన దాంతో ఇద్దరూ జీవించేవారు. ఒక దొంగతనంలో పోలీసులు అనుమానించి బాలికను నిర్బంధిస్తారు. తరువాత బిచ్చగాడు మాయం అయాడు. ఎవరికీ అంతు చిక్కక, ఏమయినా తెలుస్తుందేమో అని మేజిస్ట్రేటు బాలిక నడుగుతాడు. అతన్ని ఒక ఆడది చంపి నీటిగుంటలోకి త్రోసివేసిందని చెబుతుంది.

జైలులోవున్న నీకీసంగతి ఎలా తెలుసునంటే, ఏమోగాని అది నిజం అని నా అంతరాత్మకు తెలుసునంటుంది. వెతగ్గా నీటిగుంటలో గుడ్డివాని శవం దొరుకుతుంది, పోలీసులు బాలికను తీసుకొనిపోయిన తరువాత, గుడ్డివాడు షికారుకు పోతుంటే ఆడది వాడిని చంపి ప్రక్కనున్న నీటిగుంటలో త్రోసినట్లు విచారణలో ఋజువైంది. ఆమె అతని భార్య. చిన్నగానికి యుద్ధంలోకళ్ళు పోయాయి. భార్య అతన్ని వదలి మరో ప్రియునితోవుంది. ముందు ఆమె నిరాకరించినా తరువాత నిజం అంగీకరించింది. జైలులోవున్న బాలిక చెప్పినట్లుగానే జరిగి వుండటంతో ఒరిస్సా ప్రాంతం వారందరికి ఆశ్చర్యమేసింది. బాలికకు అతనే ఆధారం కావటంతో ఆమె మనస్సు జైలులోవున్నా, అతనిపైనే వుంటటంతో అతనికి జరిగిన ఘోరం ఆమెకు కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది. దాన్నిబట్టే నిందితుని పట్టగలిగారు.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం ఆస్ట్రేలియాలో ఒక యజమానివద్ద పని చేసే నీగ్రోబాలుడు అతని తండ్రి చనిపోయాడని ఏడవటం ప్రారంభించాడు. యూరపులో కొన్ని వేలమైళ్ళ దూరంలోవున్న నీ తండ్రి ఇప్పుడే పోయాడని నీకెలా తెలుసునంటే నాకు తెలుసునని ఏడుస్తుంటే అది చూడలేక విమానంలో యూరపు పంపితే, అచటకు కేబులు పంపకపోయినా, అతని ఇంటికి తీసుకుపోవటానికి అతని బంధువులు వచ్చారట. తరువాత అతను యేడ్చిన సమయంలో తండ్రిపోవటం నిజం అని కనుగొన్నారు. అడవిజాతుల్లోను, అనాగరికంగా ఉండే వారిలోను యీ శక్తి సహజంగా మరుగుపడకుండా వుంటుందంటారు. చదువు, వివేకం, తర్కం, స్వంత

తెలిపి వీటితో ఆధారపడటంతో అది మరుగు పడిందంటారు. ప్రకృతిలో వుండే జంతువులకు, పక్షులకు యీ శక్తి ఉందంటారు. అందుకే భూకంపం, పెనుతుఫాను, ఏదైనా ఘోరవిపత్తు జరిగే ముందు జంతువులు కంగారుగా అరుస్తూ పరిగెత్తుతాయని పక్షులు కంగారుగా దూరంగా యెగిరి పోతాయని కనుగొన్నారు వాటిలో సంచలనం బయలుదేరితే ఏదో జరగబో తుందని వూహించవచ్చు.

50. దివ్యదృష్టికి సాధన మార్గాలు

ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగుపడివుంది దీని సాధనకు, అభివృద్ధికి ఎక్కువగా గాజుగోళాలను ఏకాగ్రతతో చూస్తారు. గుండ్రటి గాజు ఆకా రాన్ని తీసుకొని ఒక బల్లపై పెట్టి దానిముందు కుర్చీలో కూర్చుని ఎదురుగా వున్న గాజు గోళంలోకి చూస్తారు. అది చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, పరవాలేదు. కొందరు చేతి వుంగిరం రాతిలోకి చూస్తారు, కొందరు ఎదురుగా నల్లముక్క అర్ధరూపాయంతగోడపై నల్లటిరంగుతో పెట్టి దాన్ని చూస్తారు. కొందరు ఆ గోళాన్ని క్రిరముక్కపై అమర్చి దానిలోకి చూస్తారు. కొందరు కళ్ళు మూసుకొని మనస్సులోకే చూస్తారు.

ప్రశాంతంగా కూర్చొని యెదురుగా అమర్చుకొన్న, తాళం లేక చక్కలాటిదానిలో ఒక బిందువుపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి పూర్తి మనో ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. కనురెప్పలు వాల్చకుండా చూడరాదు. మా మూలుగా వాల్చుతూ చూడాలి. అలా చూచేదాంట్లో దృశ్యాలకోసం ఎదురు చూడాలి. రోజూ ఒకే నిర్ణీతకాలంలో దఫాకి 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి

అరగంటవరకు అభ్యాసం పెంచాలి. గదిలో వెలుగు వుండీ వుండనివిధంగా వుంటే ఇంకా మంచిది. ఇలా చేస్తుంటే కొన్నిరోజులు లేక వారాలు ఏమీ కనబడదు, ఎదురుగా వున్నది తప్ప అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ ఎదురుగా వున్నవి క్రమేపీ మాయం అవుతాయి. అంటే మనస్సు అంతర్ ముఖంగా వెళ్ళేసరికి యెదురుగా వున్నవి లేనట్లు అనుకొంటాం. తరువాత ఏదో మేఘాలు విడిపోతున్నట్లు అందులోంచి కాంతి. ఆ తరువాత రకరకాల అర్థంలేని ఎన్నో దృశ్యాలు కనబడుచుంటాయి. అలాంటి సమయంలో మంచి నిద్ర వస్తుంది. అయితే మంచి పట్టుదలతో నిద్రపోకుండా మెల కువగా వుండాలి.

అభ్యాసం పెరిగినకొలదీ దృశ్యాలు త్వరగా కనబడటమే గాక స్పష్టంగాకూడా వుంటాయి. సినిమా తెరపై చూస్తున్న దృశ్యాలలా కనపడ తాయి తరువాత క్రమేపీ అవన్నీ మీ అదుపులోకి వచ్చి మీరు కోరుకొన్న లేక భావించిన విషయాలకు సంబంధించినవే కనబడతాయి. అభ్యాసం పరి పక్వమయ్యాక దేన్ని గురించి అయినా సరే మీరు చూడాలనుకొన్న విష యాలను గురించి చూచి సర్వం తెలుసుకోగలుగుతారు.

దీన్ని బాగా సాధించిన పెర్రికీలరు ఇలా అన్నారు: "ఎవరూ ఒకో సారికి అర్ధగంటకన్నా యెక్కువ యిలా చేయకూడదు. ఏసాధన అయినా సరే పిచ్చిగా మితంమించి చేస్తే వాటివల్ల అలసట, నష్టం తప్పితే లాభం వుండదు, మోతాదుగా రోజూ చేస్తే ఫలితం బాగుంటుంది."

బాచ్ యిలా అన్నారు: "చిన్న కప్పులో నీరుపోసి అందులో సిరా బొట్టు వేసి ఆ నలుపులోకి చూడవచ్చు క్రమేణా అందులోనే దృశ్యాలు కన

బడతాయి. ఈ పద్ధతి అందరికి అందుబాటులో వుంటుంది గాజుగోళం లాంటి గందరగోళాలు అందరికీ లక్ష్యం కాకపోవచ్చు. ఇది సాధించాలను కొనేవారు వెంటనే కనబడాలని పొరబడతారు. దీర్ఘకాల సాధనలవల్లే జయం వస్తుందిగాని తొందరపడితే రాదు" సహజంగా ఈ శక్తి యెక్కువగావున్న వారు త్వరలో ఫలితాలు చూస్తారు. మిగతావారు దీర్ఘ అభ్యాసంతో యే కొంతో విజయం సాధించగలుగుతారు. వ్యాపారంలో అందరూ శ్రీమంతు లవలేరు. కొందరే మహా భాగ్యవంతులవుతారు. అయినా వ్యాపారం చేసే ప్రతివారికి యే స్వల్పమైనా లాభించకపోదు. అలానే మానసికశక్తులలో కూడా.

మానసిక పరిశోధన సంఘాలవారు యీ విధంగా అనేకమందిని అభ్యాసం చేయమన్నారు. అలాచేసిన ప్రతివారు ఏకాస్తో సాధించగలిగారని తెలుసుకొన్నారు. మనం చూచే గాజుముక్క, లేక చుక్క, నీరు వీటిలో ఏమీలేదు. అసలైంది మనస్సులోవుంది పైపరుకు మనోఏకాగ్రతకు ఉప కరణ మాత్రమే. కళ్ళు మూసుకొని రెండు కళ్ళ మధ్య దృష్టిని కేంద్రీక రించినా యీ దృశ్యాలు కనపడతాయి.

డ్యూబుయ యిలా వ్రాశారు: రోబర్టు అనేవారు వారికి ఓ బ్రాహ్మణుడు యిచ్చిన ఉంగరాన్ని చేతికి ధరించి, రోజూ దాన్ని చూస్తూనే దివ్యదృష్టి సాధించారు. ఏదైనా భవిష్యత్తునుగాని, మరేదయినాగాని తెలుసు కోవాలనుకొనేటపుడు వారిఉంగరంవేపు దీక్షగాచూస్తారు. అప్పుడు నిద్రమత్తు లాంటి స్థితికివచ్చి కావలసిన దృశ్యాలు చూచి వివరాలు తెలుసుకొనేవారు "

[illegible] సమయంలో
[illegible] అనేకమంది [illegible] చేసే యితర సాధనాలవల్ల
[illegible] నష్టంగాని కలుగ
[illegible] బాధపడేవారు ఈ
[illegible] యంత్రంతో కళ్ళకు నొప్పిగాని
[illegible] తక్కువ
[illegible] యింతకన్నా యింకొక [illegible]
[illegible] బంగారంలోగాని [illegible]
[illegible] అన్నింటికి [illegible]

[illegible] పిల్లలకు, గ్రామీణ [illegible]
[illegible] సాధనం [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

ఆత్మ అన్నీ చూడగలుగుతుంది దీనికి అభ్యాసం అవసరంలేదు పావు గంటలో అన్నీ చూచి చెప్పగలుగుతాడు. ఆ విధంగా పలుప్రాంతాలలో అనేకమంది పోయిన సరుకుల వివరాలు చెప్పుతారని మంచిపేరు కూడా సంపాదించుకొంటున్నారు. ఐతే చూచిన ప్రాంతాలను,వ్యక్తులను గుర్తించ టానికి, అడిగేవారికి సంబంధించిన బిడ్డలను తీసుకురమ్మని వారితో చెప్పి స్తుంటారు పెద్దవారికి ఉన్నంతగా, ఆశలు, తాపత్రయాలు, బాధలు పసి వారికుండవుగాన, మంచి ఏకాగ్రతతో సులువుగా వారి దివ్యశక్తితో అన్నీ చూడగలుగుతారు ఆ విషయం వారికి తెలియదుగాన, ప్రక్కనున్నవారు చెప్పి సూచించే అన్నీ చూచేలా చెప్పి, వివిధ ప్రశ్నలతో వివరాలు తెలుసుకొంటారు

దివ్యదృష్టితో జరిగినవి, జరుగుతుండేవి, జరగబోయేవి అన్నీ తెలుసు కోవచ్చునంటారు. ఎంతవరకు తెలుసుకోగలరనేది వారి వారి ప్రత్యేకశక్తిపై ఆధారపడి వుంటుంది, డ్యూబరంటారు : "ముందు సూక్ష్మలోకంలో నిశ్చయ ముయి జరిగినవి క్రమేణా భౌతికంగా జరుగుతాయి కాబట్టి అంతర్దృష్టి అనగా దివ్యదృష్టి కలిగినవారు అవి తెలుసుకోవచ్చు జరిగినవి, జరగ బోయేవి అన్నీ సూక్ష్మలోకంలో కలిసిపోయి ఉండటంవల్ల అనుభవం లేని వారు వాటిని సరిగా చెప్పలేరు అసాధారణశక్తి పొందినవారు చాలా అరుదు. కాబట్టి వాటిపై ఎక్కువ ఆధారపడకూడదు అట్టి అనుభవం ప్రకారం త్వరలో జరిగేవి దివ్యదృష్టికి స్పష్టంగాను చాల దూరమైన భావిలో జరిగేవి అస్పష్టంగాను కనబడతా' యంటారు. అవి జరిగే సమయం సమీపించిన కొలది అవి.దాని వివరాలతో కనబడతాయి ఒకరు దివ్యదృష్టితో చూచి,

"మీకు ప్రయాణంలో ప్రమాదం అయినా రక్షింపబడతారు" అన్నాడు. ఇక రెండుసంవత్సరాలకు అది జరుగుతుందనగా అది జరగటానికి నాలుగు నెలల ముందునుంచి ఇలా చెప్పేరు: "మీరు మిత్రునితో కారులో పోతుంటే రాళ్ళబండివాడు బండితోలుతూ త్రాగివుండటంతో మీ కారు ఢీ కొంటాడు. బండివిరిగి ప్రక్కన పడుతుంది. వాడు గాయపడి రోడ్డుమధ్య రక్తపు మడుగులో మూలుగుతాడు. మట్టి రాళ్ళు చెల్లాచెదురుగా పడివుంటాయి, ఎద్దులు బండి వదలి పారిపోతాయి. మీకు, మీ మిత్రునకు ఏమి గాయాలు తగలవు. మీకారు ముందుభాగం [illegible] పోతుంది" అన్నాడు. అచ్చం అలాగే జరిగింది.

51. [illegible]

అనాదిగా శరీరానంతరం ఆత్మ వుంటుందనే నమ్మకం ప్రపంచం అంతా అన్ని మతాలవారిలోను వుంది. అంటే చావు అనేది శరీరానికేగాని, ఆత్మకుగాదు చనిపోయాక కూడా వ్యక్తుల గుణాలలో మార్పువుండదు. బ్రతికుండగా దుర్మార్గంగా ఉండేవారు, చనిపోయాక ఆత్మరూపంలోవున్నా దుర్మార్గంగానే వుంటారు. అలాంటివారు ఇతరులను ఆవరించి లేక మరో విధంగా పీడిస్తుంటారు. వీటిలో మరీ దుర్మార్గమైనవి, మోటవి వాటి ఉనికిని, వస్తువుల కదలికతోను, శబ్దాలతోను తెలియజేస్తుంటాయి. ఇలాంటి వాటి గురించి భూత ప్రేత పిశాచాల క్రింద అనేక గాథలు ప్రచారంలోవున్నాయి. వీటిని గురించి పరిశోధించిన కెరింగ్ టన్ అనేవారు అవన్నీ నిజమే అంటారు

[illegible]

[illegible]

[illegible] కారణం [illegible]

[illegible] కొలుల్లో [illegible]

[illegible] లేక [illegible]

[illegible] కంఠం [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] కన్నాది [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

వుంచేదికాదు. జీవితం దుర్భరమై వుద్యోగం మానుకొన్నాడు. దీపం వెలిగిస్తే వెంటనే ఆరిపోయేది. ఏదైనా పిట్టను పంజరంలో వుంచితే మర్నాటి ఉదయానికి చనిపోయేది ఎన్నిసార్లు అయినా అలానే జరిగేది. పడకగదికి ఏదైనా కుక్కవస్తే కంగారుగా బయటకు పరుగెత్తి మరెప్పుడూ తిరిగివచ్చేది కాదు. కుక్కలు, పశువులు దెయ్యాలను స్పష్టంగా చూడగలవంటారు. నిష్కారణంగా కుక్కలు మొరగటం వీటినిచూచే అంటారు

పూర్వం పారిస్ నగరంలో సినీతార వుండేది. చాల అందమైంది. ఆమెకు ఎందరో అభిమానులుండేవారు. ఒక యువకునితో రెండున్నర సంవత్సరాలు ఎంతో ఆప్యాయంగావుండి అతడు ఆమెను అమితంగా ప్రేమించేలా చేసింది. చనువెక్కువయ్యాక, అతనిలో ఆమె భరించలేని లోపాలుచూచి అతన్ని వివాహమాడ నిరాకరించి బయటకు పంపివేస్తుంది. ఆ బెంగతో భగ్నహృదయంతో చనిపోయేముందు యువకుడు ఆమె తనను ప్రేమించిన రెండున్నరసంవత్సరాల కాలానికి, మారుగా ఆమె చివరకు చేసిన అన్యాయానికి సరిగా అంతకాలం వేధిస్తానంటాడు. అతడు చని పోయిన రోజునుంచి ఆమె గదిలో రాత్రులు భయంకరమైన అరుపులు విని పించేవి అవి బయటివారికి వినిపించేవికావు. వాటిని ఆపటానికి పారిస్ పోలీసులు ప్రయత్నించినకొద్దీ అవి చాలా ఎక్కువయ్యేవి. రెండున్నర సంవత్సరాల తరువాత అవి నిల్చిపోయాయి. అందుకే ఎవ్వరినీ ఏ విధం గాను బాధించకూడదంటారు.

కీరో సాముద్రికవేత్త ఒక ఉదంతం వ్రాశారు: "రైలు యింజను డ్రయివరు అతని స్నేహితుని భార్యను వ్యామోహపర్చి పాడుచేస్తాడు. ఈ సంగతి తెలుసుకొన్న స్నేహితుడు కోపంతో తన భార్యనూ బిడ్డను చంపి అతడూ ఆత్మహత్య చేసుకొంటాడు. తరువాత రైలు యింజను డ్రయివరు ఒక మలుపు తిరుగుచుండగా యింజను వేగం తగ్గిస్తాడు. కాని ఏదో అదృశ్యహస్తం యింజను లివర్ లాగి వేగాన్ని పెంచటానికి ప్రయత్నిస్తు న్నట్లు అనిపించింది. దాన్ని వెనక్కునెట్ట ప్రయత్నిస్తే అలా చేయకుండా ఏదో అడ్డగించినట్లనిపించింది. ఆ వంకరరోడ్డు సమీపించే సమయంలో రోజూ అలా జరిగేది. ఆ సంగతి అతని స్నేహితులకు చెప్పేవాడు. ఒక వార్తాపత్రికలో ఆ వంకరరోడ్డువద్ద ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుయింజను ఆ రాత్రి బోల్తాపడి, డ్రయివరు మృతి చెందినట్లు వార్త పడింది. చనిపోయినవాని ఆత్మ అతనికి స్నేహితుడు చేసిన అన్యాయానికి అలా పగతీర్చుకొందని మిగతావారు యీ సంగతి తెలిసిన వారనుకొన్నారు.

ఇలా దయ్యాలే కాకుండా విశేష మానసికశక్తిగలవారు శపించినా, దూషించినాకూడా చెడు జరుగుతుందని నమ్మకంకూడా ప్రపంచమంతా వుంది. ఈ క్రింది వుదంతాలు విదేశాలలో ప్రచారం వున్నాయి.

శ్రీలంకలోవున్న బంగారు బుద్ధ విగ్రహంలో ఒక అమూల్యరత్నం వుండేది. ఫ్రెంచి సైనికులు అచటవున్న ముసలి పూజారిని కత్తితో చంపి ఆ రత్నాన్ని దొంగిలించారని చనిపోయేముందు పూజారి ఆరత్నం లేనను వధించి దొంగిలించటంవల్ల అది ఎవరివద్దవుంటే వారు సర్వనాశనం

అవుతారు అని శపించి చనిపోతాడు. ఈ శాపం అనేక శతాబ్దాలుగా అనేకమందిని నాశనం చేసింది. సిపాయిని చంపి ఆరత్నాన్ని నూర అనే టర్కీ సుల్తాను తీసుకొన్నాడు అతని ప్రియమైన భార్య ఆ రత్నంకోసం అతన్ని చంపింది ఆమెను చంపి దాన్ని కాలిఫ్ పొందేడు. అతడు యుద్ధంలో మరణించగా, అది చేతులు మారుతూ, వ్యక్తులు మారుతూ వ్యక్తులు చస్తూ టిబెట్టునుంచి యిండియాకు వచ్చి అనేక యుద్ధాలకు దారితీసి యూరపులో ఆమ్‌స్టర్‌డామ్‌లో ఒక యూదుని వద్దకు చేరింది. గ్రేటు ఫ్రెడరిక్, యూదుని ఉరితీసి దాన్ని తీసుకొని అతడూ ఘోరంగా అంత మవుతాడు.

ఇంకో ఉదంతంలో ఈజిప్టులోవున్న ఒక అందమైన శవపేటిక పెట్టెకు అలాంటి శాపమే వుందని పేరు. ఈజిప్టు వెళ్ళిన దగ్లాసుముర్రే, స్నేహితులుచెప్పినా వినకుండా పెట్టె అందం చూచి కొన్నాడు. అనతి కాలంలో తుపాకి పేలి చేతికి బలమైన గాయంతగిలింది. తిరుగుప్రయాణంలో ఎన్నో విలువైన వస్తువులున్న రెండు పెట్టెలు పోయాయి. ఈ వివరాలు విన్న ఒక నాగరికురాలు నవ్వి, తను అలాంటిని నమ్మనని ఆ పెట్టె తీసుకొని యింటికిరాగానే ఆమె తల్లి మేడమెట్లపైనుంచి జారిపడి చని పోయింది ఆమెను ప్రేమించిన వ్యక్తి ఆమెను వివాహం చేసుకోనన్నాడు. ఆమె కుక్కకు పిచ్చి ఎత్తింది. ఆమెకు జబ్బుచేసేసరికి హడలెత్తి దాని స్వంతదారు డగ్లాసుముర్రేకు పెట్టెకు తిరిగిపంపగా అతడు బ్రిటిష్ మ్యూజి యంకు పంపేడు. ఓ చిత్రకారుడు ఆ పెట్టె అందాన్ని చూచి దాని చిత్రాన్ని వ్రాయడానికి నాలుగుసార్లు ప్రయత్నించి నాలుగుసార్లు ప్రమా

దానికి గురిఅయ్యాడు. మ్యూజియం అధికారులూ భయపడి దాన్ని చీకటి కొట్లో పడేశారు

శక్తిగలవారి ఆశీర్వాదాలు చాల ఆలస్యంగా పనిచేస్తే శాపాలు మాత్రం త్వరగా పనిచేస్తాయి నిర్మాణం కష్టంతో కూడినది నాశనం చేయటం అతితేలిక అవటమే అందుకు కారణం

కొందరికి భావప్రభావం ఎక్కువుంటుంది. వారిభావం ఒక శక్తిగా మారి వింతపనులు చేయగలుగుతుంది యుసాపియా అనే రైతుకూతురుకు ఇలాంటి శక్తి ఆమె 13వ ఏటనుంచి వుండేది. 20 వయస్సు వచ్చేసరికి 20వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందింది. ప్రేక్షకులు యెక్కువ వుంటే వారి తలంపు భావంతో యీశక్తి మరీ పెరుగుతుంది.

బేరట్ వారుచూచింది వ్రాశారు: 'అలాంటి శక్తివున్నవారు ఒక బల్ల పైకిలేవాలంటే అది గాలిలోకి లేచింది. అతడు తలంచినవి చేతిలోకి వచ్చేవి' అమెరికాలో వుండే హోం అనేవారు యీ శక్తితో ప్రపంచ పర్యటన చేశారు. 1855లో ఇంగ్లండు వచ్చారు. వారు ఏది భావిస్తే అది జరిగేది. కుర్చీలు గదిచుట్టూ తిరగాలంటే తిరిగేవి. బల్లలు పైకి లేచేవి సజలోని పూలు ఎగిరివచ్చి అందరిచేతుల్లో పడేవి. విలియం క్రూక్సులాంటి ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలూ అవి చూచి నిజం అన్నారు ఎక్కడున్న సరుకైనా వారు తలంచినంతలో వచ్చి చేతిలో వుండేవి. అలాంటి శక్తుల తోనే కొందరు స్వాములు, బాబాలు, వారి పెట్టెల్లో దాచుకొన్న హారాలు, పువ్వులు, విభూతి, కుంకం, ఇతర వస్తువులు వారు తలంచినంతలో వారి చేతుల్లోకి వస్తాయి, అవి భక్తులకిస్తారు.

కొందరి సిద్ధాంతాల ప్రకారం, కొందరి శక్తిని కొన్ని ఆత్మలు ఆకర్షించబడి, అవి వారు చెప్పినవన్నీ ప్రీతిగా చేస్తాయి మన సిద్ధాంతంలో అలాంటి వాటిని సిద్ధులసిద్ధులు అంటారు. వాటికి అద్భుతాలు చేయటం తెలుసు అంటే అలాంటి శక్తి గలిగి వుంటాయిఅవి. కొందరిలోవున్న శక్తికి ఆకర్షింపబడి వానిద్వారా బాహ్య ప్రపంచానికి అద్భుతాలను ప్రదర్శిస్తాయి.

53. సూక్ష్మ లో కా లు

చనిపోయినవారి ఆత్మలు సూక్ష్మలోకాల్లోవుంటాయంటారు వాటిలో బాహ్యలోకంవారు సంబంధం కలిగి వుండవచ్చు, అది సాధ్యమే అంటారు కారింగ్‌టన్, స్వీడన్‌బర్గ్, ఆల్‌ట్రూ, జాన్‌సన్, డేవిస్ లాంటివారు. వారి దివ్యదృష్టితో సూక్ష్మలోకాలుచూచి, వివరించారని అంటారు వారికథనం ప్రకారం, మన తరువాత జీవితం సూక్ష్మలోకంలో ఇచటి కన్నా వుత్సాహంగా వుంటుంది. ఉదరపోషణార్థం యేమీ చేయనవుసరంలేదు. ఆకలి దప్పులుండవు. ఎవరికిసర్దా అయిన పనులు వారు వినోదంకొరకు చేస్తారు. ఎప్పటికైనా తలంచినంతలో వెళ్ళగలుగుతారు. అందుకు కార్లు, రైళ్ళు, విమానాలు అవుసరంలేదు, చనిపోయాకకూడా మనకు యిప్పుడు వున్నలాంటి శరీరమే యింతకన్న తేలికగా, స్వచ్ఛంగా కాంతిగా వుంటుంది సదా ఆకర్షణశక్తిని విశ్వమునుంచి పొందుతూ అలసటపొందదు. అనేక పాతస్నేహితులు కలుస్తారు అచ్చటా స్త్రీ- పురుష భేదం, ప్రేమ—వ్యామోహం, వైషమ్యం, ద్వేషం అన్నీ వుంటాయి వాటికికావలసిన బట్టలు తలచినంతలో తయారవుతాయి అచట యెన్నో రమణీయమైన దృశ్యాలు, భవంతులూ

వుంటాయి అచటి కాలంచాలా బద్ధంగా, నిదానంగా, తొందరపాటు లేకుండా నడుస్తుంది. అచటివారికి మనసరకులు మామూలుగానే, వారికి నిజంగాను కనబడతాయి. భాషతో పనిలేకుండా వట్టిభావాలుసులువుగా ఒకరినుంచి ఒకరు తెలుసుకోగలరు. మనంచూచే చెట్టు బయటిసిద, అసలుచెట్టు దాని మధ్యలో వుంటుందట అది వారేచూడగలుగుతారు అలానే ప్రతిది ఆత్మలు వారు ఏమి భావిస్తే అవి ఆకారాలుగా తయారయి, ఆ భావంపోగానే అవి పోతాయి. అసలవి అలాకాకుండా యెప్పుడూ వుంటాయి. ఇచట ఊహించుకునేదైవాలు అచట వుండరట ఇంకా సూక్ష్మలోకాల్లో వుండొచ్చు. ఇచ్చట దుర్మార్గ ఆలోచనలున్నవారు అచటి వారి ఆలోచనలతో వారిచుట్టూ భయంకర ఆకారాలు సృష్టించుకొని భయపడుచుంటారు. అందుకు కారణం అనుకొన్నవన్నీ ఆకారాలు ధరించడమే. ఒకకప్పులో ఇసుకపోసి అందులో నీరుపోస్తే రెండూ కలసివున్నా, ఇసుకవేరు-నీరువేరు అలానే ఈలోకం, పైలోకంకలిసివున్నా, దేనికదే కనబడుతుంది. మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఆ లోకంవారికి నిద్రపోతున్నట్లు కినబడుతుంది. మనం నిద్రపోయినప్పుడు వారికి మెలకువగా వున్నట్లుంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో అచటి ఆత్మలు యిచటి వారికి కనబడవచ్చు. ట్రస్సన్ అంటాడు: "వారు లయిటు ఆర్పితే ప్రక్కన అడుగుల చప్పుడు వినిపించింది. అగ్గిపుల్లవెలిగిస్తే పదిరోజుల క్రితం చనిపోయిన అతని మామగారు కనపడి, 'సీతో అన్యాయంగా ప్రవర్తించాను, అందుకు నామనస్సు బాధగావుందిక్షమించు' అంటారు. అతనిపై తనకు ఏంతో గౌరవం ఎప్పటికీ ఉందనగానే ఆ ప్రేతం మాయంఅవుతుంది.

హోం అనే వారి సమక్షంలో దెయ్యాలకు భౌతిక ఆకారాలు వచ్చేవట. వారి సమక్షంలో వున్న వారంతా వాటిని చూచేవారు ఎవరైనా భయపడి కంగారుగా అరిస్తే అవి మాయం అయేవట, భయాలు వాటి ఆకారాలను కరిగిస్తాయి. అందుకేనేమో ప్రేతాలను చూచినవారు భయంతో అరిస్తే అవి మాయం అవుతుంటాయి పూర్వం మిడిల్ బ్రో వానేవారు కూడా ఎలాంటి ప్రేతానికైనా భౌతిక ఆకారం యిచ్చి అందరికి కనపడేలా చేసేవారట.

దెయ్యాలున్నాయని శతాబ్దాలుగా పోగయిన సాక్ష్యాలు రుజువు చేస్తున్నాయి.మనో నిగ్రహం వున్న వారిని అవేమీ చేయలేవంటారు మోస్లేం కొందరి బలహీనులను, బలమైన ప్రేతాలు ఆవహించి, ఇచట తీరని కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చునంటారు. రేడియం లవణాలున్నచోట దెయ్యాలుండలేవు. విద్యుత్ రేడియం శక్తితో పోతుంది. అదివున్న చోట విద్యుత్తు ప్రవహించని కర్రలాంటి వాటిలో కూడా విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది ఇది చూపటానికి అలివరు బ్లాండు గాజు సీసాలో రేడియంసాల్టు తీసుకొని సత్తు పెట్టెలో పెట్టి ఒక ప్రఖ్యాత దెయ్యాలకొంపకెళ్ళేరు, ఆరాత్రి ఓ మబ్బులా ఆ ఇంట్లో ఓ ఆకారంవచ్చి స్తంభంలా అయి అది మానవాకారంగా మారింది. అప్పుడు రేడియం సాల్టును బయటకు తీయగానే ఆ భీకర దెయ్యం కంగారుగా అదృశ్యమైంది.

కొందరు వారి బలమైన తలంపు భావంతో దూరంగా వున్నవారికి కూడా ప్రేత ఆకారంలో కనపడగలరు. క్రుక్స్ అనేకన్నా దూరంగా వున్న వారికి తను తలంచినంతలో కనపడ గలిగేరట. ఒకేసారి రెండు చోట్ల వుండ

గలిగేది, అలాగే గాడ్ ఫ్రే కూడా చేయగలిగేవాడని కొందరు పూర్వీకులు వ్రాశారు.

54. ఇతర విషయాలు

ఫ్రాయిడ్ మానసిక సిద్ధాంతాలు: వీరి పరిశోధనలో ప్రతివారిలోను ఎక్కువగా కామం ఆవరించుకొని అంతర్గతంగా దాగివుంటుందంటారు పసి బిడ్డనుంచి ముసలివారివరకు మానసికంగా యీ వికారం ఎక్కువంటారు. స్వప్నాలలో గొప్ప వారిని చూడటం, ప్రమాదాలను, జంతువులను, పాము ను చూడటం అన్నీ వికారకోర్కెల లక్షణాలే అంటారు నెరవేరని అణగారిన కోర్కెలు స్వప్నాలలో పైకి వచ్చి నెరవేరినట్లు కనపడతా యంటారు. ఎప్పుడూ ఏవో ప్రమాదాలు, కష్టాలు వస్తున్నట్లు వాటిని జయించకుండా ఆవేశయిస్తున్నట్లు కలగనటం వ్యక్తి అసమర్థతను భయాన్ని సూచిస్తాయంటారు. మనోభావాలు స్వప్నాలలో గూఢార్థాలతో సాంకేతిక రూపాల్లో కనబడతాయంటారు మంచివారు స్వప్నాలతో తృప్తి పడతారు, పసిబిడ్డ ప్రతిదానికి తల్లిపై ఆధారపడివుండి ఆమె ప్రేమ అంతా తనకే ఉండాలని కోరుకొంటుంది. తల్లి, తండ్రిపై చూపే ప్రేమను సహించలేక, తండ్రిపై విరోధభావాన్ని పెంచుకొని భయంతో దాన్ని అణచుకొని అనారోగ్యం పాలవుతుందంటారు.

మానసిక సంక్షోభంతో అనేక రోగాలొస్తాయంటారు. అందుకు అన్నా అనే యువతిగాథ చెబుతారు. 'దీర్ఘ కాలంగా రోగంతో బాధపడే తండ్రికి ఆమె ఉపచర్యలు చేస్తుంది. రాత్రిపగలు తన బాధ్యతగా అలా

చేయటంలో మనస్సంతా రోగభావంతో నిండుకుంది తండ్రి ప్రక్కనున్న కుర్చీపైన చెయ్యి వ్రేలాడవేసి, నీరసంతో నిద్రపోతుంది. మెలకువ వచ్చాక వ్రేలాడేచెయ్యి తిమ్మిరెక్కి కదలదు. పక్షవాతం వచ్చిందని నమ్మి తరువాత కూడా చేతిని కదపలేక పోతుంది. అలా విచారిస్తుంటే కళ్ళమ్మట నీరు వస్తుంది. తరువాత టైం చూడటానికి వాచీ చూస్తే కంట్లో నీరుండి అంకెలు కనబడవు. అంధత్వం వచ్చిందనుకొంది. తాత్కాలిక అవరోధాలు శాశ్వత మని నమ్మింది. ఉన్న బాధల్లో ఆమె వివేకం పని చేయటం మానింది. ఆమెవాటిని ఉపయోగించలేదు. ఐనా మామూలు తెలివితో వాటిని త్రోసి పుచ్చలేదు. అలా చాలా రోజులు చెప్పగా ఆమె చేతిని కదపగలిగింది. కంటితో చూడగలిగింది.

మరో యువతి తన గొంతుకలో యేదో వుండి క్రిందకు పైకి కదులు తుందనీ, అది కడుపులోకి దిగిందని భావించి, తరువాత అది కప్ప అను కుంది. అది అసాధ్యం అని ఎంత చెప్పినా ఆమె నమ్మలేదు. అందుకని బూటక ఆపరేషను చేసి బయటనుంచి తెచ్చిన కప్పను, ఆమె కడుపునుంచి తీసినట్లు చూపించారు. అప్పుడుగాని ఆమెపిచ్చిపోలేదు. అంతకుముందు అమె కడుపులో కప్పకూతలుకూడ వినిపించినట్లు దాని గంతులు అవి తెలిసి నట్లుండేది. అవన్నీ మాయ అపరేషనుతో పోయాయి.

౮౮. అల్పభావాలు

అధిక సంఖ్యాకులు వారిని గురించి వారే చాలా హీనంగా భావిస్తారు స్వశక్తి సామర్థ్యాలు హీనంగా భావించేవారు, జీవితంలో చెప్పుకోదగ్గ అభి వృద్ధిని సాధించలేరు. వినయవిధేయతలతో వుండటం అల్పభావంకాదు. హీనంగా తలచకూడదంటే గర్వంగా వుండమనికాదు. తవులర్ ప్రకారం

మనలో రెండు భావాలుంటాయి. అవి ఒకరి నిర్ణయానికి లోబడటం. రెండవది స్వంత నిర్ణయాలతో యితరులను శాసించటం. రెండూ సమ పాళ్ళలో ఉన్నప్పుడు యితరులతో మన ప్రపంచ సంబంధాలు సరిగా సాగుతాయి. కొన్ని పరిస్థితులలో మనం చెప్పినట్లు యితరులు చేసేలా చూడవలసి ఉంటుంది.

తమను గురించి తాము అల్పంగా భావించేవారు ఎప్పుడూ భయంతోను పిరికిగాను ఉంటారంటారు. చిన్న వయస్సులో పెద్దవారు తరుచూ అనుమానిస్తూ నిందించటంవల్ల, ఈ హీనభావాలు క్రమేపీ మనస్సులో నిల్చిపోయి వ్యక్తిగతచొరవను పోగడతాయి. వాటిని అంగీకరించకుండా మనస్సునుంచి తరిమివేయాలి. ఇంకా వారనేది: ఇతరులకు ఎక్కువ విలువ ఇచ్చి ఆత్మనిందను చేయటం వ్యక్తిగతంగా చాలానష్టం. దానివల్ల ధైర్యసాహసాలు తగ్గిపోతాయి. అలాంటి భావాలు మనస్సులోకి రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

56. ఆనందానికి దారి

జీవితానికి ఆనందం అతి ముఖ్యం. ఎప్పుడూ నిరాశగా చెడునే వూహించేవారు అడిపొందలేరు. వివేకానందుడన్నారు. "ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుందనే భావంతో ఉండాలి. మనలోని లోపాలను లేమిని గురించి దుఃఖిస్తే ఏమీ లాభంలేదు."

ఈ సందర్భంలో కాల్టరు సిట్‌కిన్ సలహాలు బాగుంటాయి. వాటి ప్రకారం, ఆనందం బయటినుంచి బలవంతంగా దానంతట అది రాదు. ఆ భావం మనస్సులోనుంచే పుట్టాలి. భాగ్యం ఉండి, అనుకొన్న అమ్మాయిని వివాహమాడి లోకంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు పొందినంతలో అలాంటి వారంతా ఆనందంగా ఉన్నారనుకోవటం పొరపాటు జీవితంలో ఎన్నో

విజయాలు సాధించిన వారెందరో చాల ఘోరమైన అశాంతితో ఉంటారు. డిస్‌రాలీ అనేవారు, వారి ప్రఖ్యాతి పతాకస్థాయి చేరిన సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. "నా విచారాలతో అలసిపోయాను, మామూలు ప్రజల సంతోషం కూడా నాకు లేదు. సిరిసంపదలు, పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం, సుఖ శాంతులున్న వారికి వాటిని పెంచగలవేమో గాని సృష్టించలేవు. అసలైన ఆనందం నిర్మల అనుబంధ అనురాగాలతో వస్తుంది. నేను వంటరిని, అందరూనటనగా మెచ్చుకొనేవారే. ఇది నేను భరించలేని నిజం. సామాన్యుడు భూమి బల్లపరుపుగా ఉందనుకొని హాయిగా జీవించి చనిపో గలడు ప్రతిభావంతులు అంత తేలిగ్గా ఆనందించలేరు" శక్తికి మించిన కోర్కెలు లేకుండా. పరిస్థితులకు లొంగి, ఉన్న దానితో తృప్తిపడగలిగే వారే సుఖించగలరంటారు.

బుద్ధుడు, క్రీస్తు, మామూలు ప్రపంచ పరిస్థితులలో సుఖంగా ఉండటం అసాధ్యం. అది వ్యాపారం, స్వార్థం, పగలు యుద్ధాలతో నిండి వుండే ఈ లోకంలో దొరకదన్నారు బుద్ధుడులాంటివారు కోర్కెలను అదుపులో పెట్టుకొని బుద్ధిని జయిస్తే శాంతి వస్తుందన్నారు. చాలామందికి అలాంటి భావాలే అవుసరమవుచున్నాయి. స్వప్న జగత్తే వారి ఆరాధ్య మవుతుందంటారు పిట్‌కిన్. ఇంకావారు చెప్పింది యీ లోకంలో అన్నీ వదులుకోవటంవల్ల బాధలు మరీ పెరుగుతాయని, ఉన్న వాటితో మనస్సును అదుపులో పెట్టుకొని తృప్తిపడితే ఆనందం కావలసినంతగా వుంటుం దంటారు. చిన్న పిల్లలవలె ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆనందించటం నేర్చు కోవాలిగాని అది దానంతట అది రాదంటారు.

సోరెన్‌సన్,మాలిన్ ఆనందానికి క్రింది సలహాలిచ్చారు గృహజీవి తంలో దంపతులు ఎవరి యిష్టప్రకారం వారు చెలాయించాలనుకొనే

గృహం నరకం అవుతుంది. సహనం, అభిమానం యిచ్చి పుచ్చుకొంటూ ఉండాలి. దయాదాక్షిణ్యాలు, విశాల హృదయం ఆనందాన్ని పెంచుతాయి. అసూయ, పచ్చి స్వార్థం బాధలను ఎక్కువ చేస్తాయి ఇతరుల దూషణకు బాధపడకుండా ఉండేశక్తిని పొందాలి వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉండగలిగే వారి మనోశాంతి, ఆనందం స్థిరంగా వుంటుంది.

67. రంగుల ప్రభావం

చెట్లపైన, జంతువులపైన, రంగుల ప్రభావం ఉందని బర్‌బాంకు, స్టీవెన్సు అనేవారు రుజువు చేశారు. లారెను బెండిటు, రంగుదీపాలతో వైద్య పరిశోధనలు చేశారు. ఆకుపచ్చకాంతి శరీరవాపులను, మంటలను, నొప్పిని, నరాల సంచలనాన్ని తగ్గించి చల్లబరుస్తుందన్నారు. నీలకాంతి క్రిమిసంబంధ రోగాలు రాకుండాను, రక్తంలేమిని సరిచేయటానికి వుపయోగిస్తుంది. పసుపు కాంతి మనోవికాసం కలిగిస్తుంది. ఎరుపువుద్రిక్త పరుస్తుంది. ఊదారంగు కాంతి, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు, రక్తనాళాలకు మేలుచేసి ఆత్మవికాసానికి దారితీస్తుంది.

రోడ్సు అనేవారు పై విషయాలంగీకరించి, అన్నింటికన్నా ఊదా కాంతి శక్తివంత మన్నారు. నలుపు మనో వికారాన్ని, బెంగను, చెడును పెంచటం చేస్తుందని, తెలుపు దానికి వ్యతిరేక గుణాలనీ అన్నారు.

కేనను పరిశోధనల ప్రకారం ఎర్రరంగుల గోడలమధ్య తగవులాడు కొనేవారు, ఆకుపచ్చగదిలో శాంతిగాను, ఎరుపుగదిలో అనురాగంతో వుంటారన్నారు. గచ్ఛాయరంగు, భయాన్ని పుట్టిస్తుంది. భయపడేవారు

ముదురు నీలంరంగు, దోర (బ్రౌన్) రంగుదుస్తులు, ఒకటి తరువాత ఒకటి రోజూ మార్చి ధరిస్తే భయం పోతుంది. బంగారుఛాయ దుస్తులు కూడా అందుకు ఉపయోగం. గులాబిరంగు దుస్తులు స్వార్థాన్ని తగ్గిస్తాయి. దోర రంగు స్వార్థాన్ని పెంచుతుంది. ఇంటికి, ఇంటిలోని మంచాలకు, కుర్చీలు, తెరల గుడ్డలు, ధరించే బట్టలరంగులు పై విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయించటం మంచిదన్నారు.

58. జ్ఞాపకశక్తి

నిత్యజీవితంలో యిది చాలా ఉపయోగం. అభ్యాసంతో బాగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. కావలసినవి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం, అవసరం లేనివి మర్చిపోగలగటం మంచి మెదడు లక్షణం అంటారు తవులర్. అయితే చాలమందికి అవసరమైనవి మర్చిపోతాయి. అనవసరమైనవన్నీ బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిలేదు. ఏదీ గుర్తుపెట్టుకోలేను అనుకోవటమే అందుకు కారణమంటారు. విద్యార్థులు చదివినా గుర్తువుండదని ముందుగా నిశ్చయించుకోవటంతో నిజంగానే అది అలా జరుగుతుంది. ఇది సహజంగా అందరికీ బాగానే వుంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా గుర్తుకు రానప్పుడు అలాంటిభావం మనస్సులోకి వచ్చి స్థిరపడి, ఆ భావబలంతో వారి శక్తికి హాని కలిగించుకొంటారు. భావశక్తే అందుకు కారణం. ఒకవ్యక్తి రైళ్ళ రాకపోకల పట్టిక ఒకసారి చూచినా, నెలల అనంతరం కూడా దాన్ని సరిగా చెప్పగలిగేవాడు. అయినా అతని గొడుగును ఎక్కడికెళితే అక్కడ మర్చిపోయేవాడని, లిటిల్ అన్నారు. కొన్ని పొరపాట్లు అందరికీ సహజం.

దానితో జ్ఞాపకశక్తి పోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు. మూడ అది ప్రాయాలతో అలా అమకొంటూరు

ఎవరు వేటిని అభ్యాసం చేసుకొంటే వాటిని గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు ఎప్పుడూ అంకెలతో పనుండేవారు వాటిని సులువుగా గుర్తుంచుకొంటారు జాగ్రత్త సర్దా ఉన్న వారికి మాయమూల పేర్లు గుర్తుంటాయి. అలానే సైన్సు విద్యార్థులకు ఎన్నో కష్టమైన పేర్లు గుర్తుంటాయి అవి మిగతావారికి పలకటానికి నోరు తిరగదు. అవన్నీ అభ్యాసంతో అలవడుతాయి. ఎవరికేది అభ్యాసముంటే అవి సులభంగా గుర్తువుంటాయి అభ్యాసం చేయనివి గుర్తు ఉండటం లేదనుకొని దానితో జ్ఞాపకశక్తి లేదనుకోవటం, అభ్యాసం ఉన్నవారితో, ఒకరి ప్రత్యేకతతో పోల్చి చూచుకోవటం చాలా పొరపాటు మీ ప్రత్యేకత మీకుంటుంది అదంతా అలవాటుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది దైవరుకు కొలతలు గుర్తున్నా మిగతా తెలియని విషయాలు అలా ఉండవు. ప్రతిది అలవాటుపైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏదైనా ఎక్కువసేపు నేర్చుకొన్నాక లేక చదివేక విశ్రాంతి తీసుకొంటే దీర్ఘకాలం గుర్తుంటుందని, కష్టమైనవాటిని ఎక్కువసార్లు చదివితే గుర్తుంటాయని మనుష్యు కనుగొన్నారు. విలియమ్ బ్రోన్సు అనే ఆంగ్ల. మానసిక శాస్త్రవేత్త జ్ఞాపకశక్తిపైన చేసిన పరిశోధన ఫలితాల వివరాలు యీ క్రింద ఉన్నాయి

ఏదైనా చదివి కొంత సేపటికి అందులో చాలవిషయాలు మర్చిపోయి వేరో కొన్ని మాత్రం గుర్తులో వుంటాయి. అవి మాత్రం చాలాకాలం గుర్తుంటాయి దాన్నే యింకోసారి చదివితే దీర్ఘకాలం గుర్తువుండే వాటి సంఖ్య ప్రతిసారి పెరుగుతుంది.

ఒకేసారి రెండురకాల పుస్తకాలను వెంట వెంటనే చదివితే ఏవీ సరిగారావు మనస్సులో అవి మిశ్రితం అయి గందరగోళంగా వుంటాయి ఈ కారణంగా విద్యార్థులు ఒక పుస్తకం చదివిన తరువాత అవి మెదడులో స్థిరపడటానికి కొంత విశ్రాంతి తీసుకొన్నాక రెండోపుస్తకం అంటే మరో రకం విషయాలను చదవాలిగాని వెంటనే చదవకూడదు.

ఒక పుస్తకాన్ని ఒకేసారి చదివితే కొన్ని బాగా తెలిసి బాగా గుర్తుంటాయి. ఇంకోసారి చదివితే ఆ సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఎన్నిసార్లు చదివితే ఆ సంఖ్య అంత బాగా పెరిగి అవన్నీ మొత్తం తెలుస్తాయి. అయితే ఒకే పుస్తకాన్ని ఒకేరోజున పదిసార్లు చదివేదానికన్నా, పదిరోజుల్లో పదిసార్లు చదవటంలో చాల బాగాను, దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకముంటాయి.

ఒక పుస్తకంలోని కొంతభాగాన్ని అనేకసార్లు చదివి తరువాత మిగతా భాగాలను అలానే చదువుతూ వచ్చేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం ఒకేసారి చదివి,అలా మొత్తంగా కొన్నిసార్లు చదవటంవల్ల మొదటి పద్ధతి కన్నా రెండో పద్ధతిలో చదివిన విషయాలు బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. అంటే కొంచెం కొంచెం చదివేదానికన్నా మొత్తంగా చదివే పద్ధతి మేలు. ఈ పద్ధతి విద్యార్థులకు పరీక్షలముందు ఎక్కువ వుపయోగం. ఒక సబ్జక్టును తీసుకొని, ఒకో చాప్టరు నాలుగుసార్లుగా చదువుతూ అలా పుస్తకం పూర్తి చేసేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం వరుసగా నాలుగుసార్లు చదవటంవల్ల ఎక్కువ విషయాలు గుర్తుంటాయి. ఈ పద్ధతిగా విద్యార్థులు పాఠాలు చదవటంవల్ల వారికి చదివినవి బాగా గుర్తుంటాయి.

సాధన చేయటంద్వారా జ్ఞాపకశక్తిగూడా కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అందుకు ఏదైనా ఒక పుస్తకంలో ఒక పేరా శ్రద్ధగా చదివి పుస్తకం మూసి చదివినవి గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి మొదట్లో కొన్ని మాటలు మాత్రం గుర్తువస్తాయి. తరువాత ఇంకో పేరా చదివి చేయాలి. అలా చేసినకొలందీ జ్ఞాపకానికి ఎక్కువ గుర్తుకు వస్తాయి అలా కొన్ని నెలలు చేసేసరికి మొత్తం అంతా సరిగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలుగుతారు. అది విజయం అయాక రెండు పేరాలు ఇంకా ఎక్కువగా చదివి సాధన చేయవచ్చు.

ఈ రకమయిన సాధన రోజుకి ప్రారంభంలో అరగంట చేయాలి. క్రమేణా ఒక గంటవరకు దాన్ని పెంచవచ్చును. మితంగా చేయాలిగాని నీరసం వచ్చేలా ఒకేసారి ఎక్కువ ప్రయత్నించరాదు ఈ విధమైన సాధనతో యీ శక్తి మీకు కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును.

